目　录

第一章　如何练好气功……………………………………（1）
第一节　练好气功要有一个正确坚实的
　　　　思想基础做指导………………………………（1）
第二节　要遵循气功科学固有的规律…………………（3）
第二章　气功概要……………………………………（11）
第一节　气功的含义……………………………………（11）
第二节　气功的作用……………………………………（14）
第三节　怎样选择功法…………………………………（17）
第四节　练气功的意义…………………………………（19）
第三章　练功中如何运用意识………………………（22）
第一节　意识的作用……………………………………（23）
第二节　意、气、形三者的关系………………………（29）
第三节　练功中如何运用意识…………………………（34）
第四节　发气治病如何运用意识………………………（54）
第五节　关于意识的物质性……………………………（57）
第四章　引动形体与各部身形要求…………………（65）
第一节　对头的要求……………………………………（68）
第二节　对眼睛的要求…………………………………（68）
第三节　对舌的要求……………………………………（70）
第四节　对胸背的要求…………………………………（71）
第五节　对腰的要求……………………………………（72）
第六节　对胯的要求……………………………………（74）
第七节　对尾闾的要求…………………………………（74）

第八节　对会阴的要求 …………………………………… (75)
第九节　对肢体的要求 …………………………………… (76)
第十节　对掌和指的要求 ………………………………… (77)
第十一节　引动形体要求 ………………………………… (80)
第五章　练功和涵养道德 ………………………………… (87)
第一节　涵养道德及其意义 ……………………………… (88)
第二节　如何涵养道德 …………………………………… (93)
第三节　几个思想认识问题 ……………………………… (101)
第六章　外气发放法 ……………………………………… (104)
第一节　意、气、形发放外气治病法 …………………… (104)
第二节　意、气并用发放外气治病法 …………………… (105)
第三节　纯意念治病法 …………………………………… (108)
第四节　拉气治病法 ……………………………………… (110)
第五节　组场治病 ………………………………………… (114)
第七章　智能功概述 ……………………………………… (116)
第八章　混元气理论 ……………………………………… (135)
第九章　怎样练好形神庄 ………………………………… (150)
第十章　怎样练好捧气贯顶法 …………………………… (168)
第十一章　捧气贯顶法 …………………………………… (178)
第一节　预备式 …………………………………………… (178)
第二节　前起侧捧气 ……………………………………… (179)
第三节　侧起前捧气 ……………………………………… (183)
第四节　侧前起捧气 ……………………………………… (184)
第五节　回气 ……………………………………………… (185)
第六节　收式 ……………………………………………… (185)
第十二章　三心并站庄 …………………………………… (188)
第一节　姿势要求 ………………………………………… (188)
第二节　意念活动 ………………………………………… (191)
第三节　功效 ……………………………………………… (192)

第十三章 形神庄……………………………………（193）
第一节 鹤首龙头气冲天……………………………（194）
第二节 寒肩缩项通臂肩……………………………（198）
第三节 立掌分指畅经脉……………………………（200）
第四节 气意鼓荡臂肋坚……………………………（202）
第五节 俯身拱腰松督脉……………………………（204）
第六节 转腰涮胯气归田……………………………（206）
第七节 平足开胯分前后……………………………（208）
第八节 膝跪足面三节连……………………………（210）
第九节 弹腿翘足描太极……………………………（212）
第十节 回气归一转混元……………………………（213）
第十四章 简易功法——贯气健身法……………………（219）
第一节 "顶天立地"畅气门…………………………（219）
第二节 "臂揽乾坤"气归身…………………………（220）
第三节 "人天混元"健身心…………………………（221）
第四节 贯气健身法口令词…………………………（222）
第十五章 循经导引法……………………………………（225）
第一节 姿势要求……………………………………（225）
第二节 意念活动……………………………………（228）
第三节 功效…………………………………………（228）
第四节 循经导引法口令词…………………………（229）
附录：气功外气治愈疑难病例精选……………………（236）
气功外气治病附表………………………………………（236）

第一章　如何练好气功

有些同志问：我们应该怎样练功？怎样才能练出功夫来？我认为，气功锻炼很简单，把学的“功”认真去练就行了，因为这门科学内容简单，就是一个“练”字。我说过，气功不神秘，日常生活中都有。但要真正练出功夫来，也不是随便搞搞就行的，还需要努力去争取。因此提出一些要求，必须具备这些条件才行。

第一节　练好气功要有一个正确坚实的思想基础做指导

一、对气功要有一个正确的认识

气功到底是什么？我认为，气功可以祛病、强身，可以开发智慧，可以研究人体生命奥秘，就是说，气功不是一个简单的方法，而是一门科学。“科学”就要有它的道理和规律。气功科学不但能治病、强身、益寿延年，而且还包括对自身生命活动的认识、研究。我们在座的有人已出特异功能了。有的能看气，有的能清楚看到发出外气的颜色和浓度，有的能透视内脏，还有的有感知功能，练出了这些功能，就可以研究人体生命奥秘。

二、要有坚定不移的信心

对于气功，“信心”有更重要的意义。为什么呢？因为练

气功主要是用人们的意识，能动地指导自身的生命活动。如果你不相信它，就不能用自己的意识指挥自己的生命活动。如果在遇到困难时仍能坚持练功，就会取得好成绩，就会度过难关，就是胜利。很多癌症病人已被确诊为晚期了，中西医都束手无策。在这种情况下，一些病人走上气功锻炼这条道路。他们经过刻苦锻炼后，绝大部分病人的病情都得到不同程度的改善。一般来说，练功3—6个月，"病灶"往往都在好转。可是有些病人的病没有彻底好，即使病有好转（"病灶"没有了），过一段时间又有复发。病复发之后，病情很难控制了，多数人无望生存。这是什么道理呢？其根本的原因是他的信心动摇了。一开始练功，医生诊断只能活两三个月。那时，他认为，只有好好练功，才能摆脱死亡。没有别的杂念，每天坚持练功。病情稍有好转，就不坚持练功了，他忘记了自己是个病危人。待病反复时，他想：我练气功怎么又坏了呢，恐怕练气功也不管事了（实际病已好了一些）。脑子里杂念一多，病就不容易好了。我曾处理过两个病人。一个是练别的功法的同志。他"病"复发后非常悲观，问我练哪个功能治他的病。我说：你可以练形神庄，保证病不复发。我不是要吹牛，为了给病人治病，应先从思想上安慰他。对于癌症病人，我们这样做是必要的。这时，要对家属说清楚：他的病已复发了，我们一定尽力而为，但一定要稳定病人的情绪。如果他非常相信你能治好他的病，并能认真、刻苦地坚持练功，他就会度过难关。可是这些病人能生存下来的并不多，并不是"病"好不了，而是练功的信心建立不起来。这就是说，癌症病人练气功后之所以不能百分之百地生存下来，其根本原因在于这些病人不能百分之百地达到具备练气功的条件。所以，"信心"很重要。当你遇到各种困难的时候，要信心十足，坚持练功，就能解决问题。这是

第一个问题，也是练好气功最基本的条件。

第二节　要遵循气功科学固有的规律

一、练功的方法要专一

练功的方法要专一，过去叫“法贵精专”，锻炼方法越精越好。有的同志对我说，庞老师，我练功5—6年了，可高血压病还没好。我说：为什么呢？他说：我也不知道。我练过自控疗法，练过义拳站庄，练过大雁功，还练过静功、鹤翔庄和养气功。我说：别说了，你说的这些功就已具备“病”好不了的资格了。练气功就是要通过一定的功法使自身的生命活动变得有节奏，有序化，因为日常生活中的活动是杂乱无章的，通过习练一定功法，可把你身体规范一下，弄出一个规律来。但各种功法的节奏不同，你同时练多种功法就没有节奏了，和不练功不是一样吗？有的同志讲：我同时练几种功法，可取长补短。我前面已经讲过，因为各种功法规律有差异，你若没有相当的功力，不可能从中取长补短。所以，同时习练多种功法就会乱套。有的同志要问：练哪个功法好呢？我认为，哪个功法都是好的，可根据你练功的目的选择功法。例如你为了治病，那就应该选择比较简单，治病又能起到一定效果的功法。你不要搞很高深的东西，如硬气功等，那对病人意义不大。也可按照我在《气功探邃》中分的祛病功、强壮功、周天功、智能功去选择功法，选择后就坚定不移地锻炼。每个功法都是好的，只要能坚持下去就行。同志们问：你现在教的智能功并不是一个功法，教了三个，如捧气贯顶法、三心并站庄、形神庄。我说：这套功都叫智能动功，它是一个体系，这三个功法是一致的，是相辅相成的，我说的不要练多种功法，是指不要同时练几种性质

不同的功法。有的同志问我：现在我们练捧气贯顶，练形神庄，还可不可以练别的功法？原来练过太极拳，小周天还可不可以练？我告诉同志们：我们这套功法没有禁忌症，谁练都行，和任何功法都不矛盾。我只是告诉同志们，当你练这个功的时候，练捧气贯顶或练形神庄，别同时练别的功法，如一边练形神庄，一边运周天，"立掌分指和小周天"怎么配合？你这边一分指，督脉升；一合，任脉降。这样练不行。日常生活也有，因为我们这套功法，符合正常生活规律，并不反对搞别的功法。如果你原来练的功法好，劝同志们不要改弦易辙，只要坚持练，就会有收获。如果智能功比你原来练的功法好，那你就练这个功法，效果不是更好吗？希望同志们能够辩证分析，全面考虑。如果说有的同志有另外的职业限制，那就另外说。例如搞武术的，还有比赛在里面，那么不妨练练形神庄，练练捧气贯顶，然后再去练武术。搞体育比赛的，也可以练形神庄，练捧气贯顶，然后再练比赛项目，因为这是你的职业，需要搞好本职工作。我主张在练我们这个功法的基础上去认真做好你的本职工作，同志们不妨试一试。例如练太极拳的，你认真练练三心并站庄，练练形神庄，练三个月你再推手，会有异常的感觉。今年，已经有四个练太极拳的同志对我讲：练了形神庄后，推手、撒手时感觉不一样了，这个劲也变了。搞体育的或搞其他工作的，练我们这套功还可以起到相辅相成的作用。

二、要坚持两种练法

搞气功也要两条腿走路，一个是定时，定点。每天早晨可用一小时或80分钟到一个地方练功。练功的时间和地点一定，困难就多了：今天累了，明天刮风下雨，或者天气炎热、寒冷，或有什么重要事情。在练功中，这些困难总会出现的。希望同志们要善于克服困难，困难越多同志们越要坚持练下去，这是在锻

炼你的意志，使之更加顽强。顽强的意志是练好气功的一个重要因素，因为意志能支配自己。如果不定时定点，练功的时间就挤没了。定时定点练功不仅能锻炼你的意志，而且会逐步建立起一个“气场”。为了坚持定时定点，开展气功工作，我建议同志们可当个小老师，带一批人。一方面，教和学能互相督促；另一方面，教功的地方形成“气场”能提高教、学功效应。有的地方实在开展不了工作，就自己定时定点练功（教功的同志也要定时定点练功）。同志们练功一段时间后，可注意观察你练功这边的树、花、草一定长得茂盛，花也会开得非常美。人有混元气，植物也有混元气，混元气一充足，生物长得就快，生机也旺盛。另外，如你定时定点练功，练的比较好之后，小动物也会来和你友好，这是生物电的反应，是生物场元气的反应。同志们千万不要害怕，也不要迷信，我们是搞科学的，即会是大的动物，你练功很好，它也不咬你。

练气功总不能都定时定点练，还需要搞气功日常生活化，这是练气功的另外一条腿。只有练功生活化，才能练好气功。对这点，可能有不少同志有意见：你让我整天练气功，那工作怎么干。我说的练功日常生活化，并不是让你整天练功，不能上班打形神庄，那不是日常生活化，而是气功专业。我们说的日常生活化是结合你的专业在日常生活中来锻炼，心里老有个练功的弦。例如搞科研的、搞学问的，上班后可按照练功要求调整身形：头中正，收下颌，含胸拔背，松肩虚腋，悬肘塌腕，腰往前塌，胯放松，闭上眼睛，两目垂帘，收舍心神，舌顶上腭。两分钟后看书，形体一正气机就正了，看书效果也好。你经常按身形要求去做，慢慢就合度了。以后再做功，不需要调整，一动就是正的。吃饭也可以练功：端碗，拿筷子时可练松肩、虚腋垂肘、坐腕、含掌、疏指，吃时可以练叩齿。

坐车、骑车可拔背含胸，手扶车，松腰，松胯。走路时可松腰松胯，意守涌泉。这样，走起路来就非常轻松。这样一挤，练功时间就多了。早晨洗脸也可以松腰松胯。上厕所，练收缩会阴，提肛门，忍小便，似尿非尿，似坐非坐。入睡前先想脚蹬天边，头顶天边，用手向天边“胡拉胡拉”，一片大地无人，虚空飘着我，多么好的体会境界；睡不着也没关系，可躺着练功，练一夜功比睡觉还好。这样可使练功生活化。为使练功生活化，同志们在平时还要锻炼意念控制，陶冶性情，涵养道德。

三、练功要循序渐进

练气功需要按一定的程序来练，有的同志在练功中总想攀点高的。一次办班时，一个同志问我：庞老师，我什么时候能出特异功能。我说，你这次办班刚来，没练多长时间，为什么急于出特异功能。他说：我来参加这个班，就是想出特异功能的。还有同志问：庞老师，练我们这个形神庄，什么时候能打个跟头，能一发气把人制住？我说，你提的太高了，我们练功是为了治病，不是为了制人，真想制人要经过特殊训练：一发气钉住你，不让你动。那得下大功夫，要练许多年，我们这里不练制人。同志们不要一下子想得太高，要一步步的来，首先把形体动作做好，把握每个动作要领。当然，我们希望有更多的同志能掌握发放外气的本领。有些同志原来不会发气治病，现在都会了，并且会抓瘤子了！我希望同志们不仅有向上的心理，同时还要注意循序渐进。循序渐进是一步步的向上走。至于说：你一年走一台阶，还是一天走一台阶，那不一定，任何人都要一个台阶一个台阶向上走。第一级要学打功，第二级要掌握发气治病，我们现在就讲这两步，至于特异功能，我现在不主张搞。我主张同志们首先把身体练健康，然

后掌握发放外气治病的本领去治病，至于透视感知，现在我不太主张搞。现在我主张给人家治病解决点实际问题，给国家节省点开支。他病好了，很快就会去上班，为国家创造财富。我们自己习练了开放性功法，使自己气机通达了，既练了功夫，长了劲，又给别人解除了痛苦。我现在把搞特异功能放在第三级。第一级是练功，第二级是治病，第三级才搞特异功能。希望同志们要在练功上下功夫，在治病上下功夫，必要的时候，我也会给同志们讲什么是特异功能，特异功能怎么练，怎样透视，怎么搞遥视，怎么搞遥治。

四、要正确对待练功反应

练不同的功就有不同的反应，练我们的智能功反应就更多。有不少同志拉肚子，吃不好饭，恶心，咳嗽，嗓子痛，出皮疹，头晕脑胀，睡不好觉，尿血，吐血，拉浓，拉血，还有的发高烧等。这些都是练功的反应，这是排除身体毒素的反应，我们要正确对待它。大部分同志都正确对待了，有不少同志有点难受，问我：庞老师，我练功后嗓子痛好几天还没好，怎么办呢？我说：应该继续练功，要刻苦一点，嗓子痛，多练鹤首龙头，腰痛多练俯身拱腰，腿痛多练弹腿翘足，哪痛就练哪，要正确对待练功反应。另外还要正确对待身体气机变化的反应，这个气机变化同志们要特别注意，我要特殊讲一下。我们过去讲，练捧气贯顶法是以意引气，练形神庄是以形引气。我们讲的是神与形合，气机充足，不讲周天，有不少同志也会通周天，觉得有一股气呼呼走，这串那串起来了。同志们如遇到这种情况别害怕，这是一种气机变化反应。当你练功的时候不要管它，听其自然，任其自然。有人讲：庞老师，我昨天练功时一条大蛇从我肚脐钻了进去，把我吓得不敢练了。我说："你明明知道练气功时蛇不会钻进你肚脐眼里，你怕它干

什么？”这是练功的气化幻觉，不要怕。有人说，我练功时感觉到有一条蛇从脚底下向上钻，钻得心里难受，这也是一种幻觉。你想，你的脚穿着鞋，蛇能钻进去吗？那是你脚的气通了，有点痒、麻，甚至有点痛，不舒服就是那种感觉，你别管它，这是身体气化的反应。如你一心不动，幻觉越利害越坚持练，这时你就长功夫了。这时候就看你脑子里自控能力的程度。自控能力程度大，这些反应就不起作用，能够做到不理不睬，意识自控能力就增强了，这就长功夫。练气功就要练意识自控能力。有人一练功就看见神仙、佛爷、仙女、妖魔鬼怪等，这都是假的，不要管它，都是气机变化的反应。就象看戏一样，你闭着眼睛看戏，谁上台你就听谁的，你也别分辨是怎么回事，他下台你也别留他，任其自然，他出来，你首先听他的台词，你听马连良唱诸葛亮空城计很美，但又琢磨马连良平时不是这个样，或许你又去琢磨马连良唱借东风了，这样应得的享受都没有了，就乱套了，弄不好就出毛病。我们练功也是一样，任其自然，功夫就能上去了。

再讲讲练功时身体发生的气机变化。练功时要特别注意气机变化，身体发生的气机变化是最最重要的东西。练功后身体特别舒服时就容易起杂念，容易联想别的，就出各种欲望。欲望就是邪念，要特别注意。现在有不少人练气功后神经失常，大部分都在这时候。身体一舒服就产生欲望，非常强烈，气机就散耗掉了。气机一散耗，神失养，神和下面气分离之后，气就损耗掉了，精神就没人来养活了，控制就失常。这时候非常容易出现各种幻觉，动态失常对外界反映就不正常，这个气机变化要特别注意。练功时一旦出现“活子时反映，性兴奋”，就赶紧用“吸抵撮闭”的办法，要还精补脑，用吸气，肛门收缩，意念上提，顺督脉向上走，想头顶向上来，舌顶上腭，瞪眼睛，

使劲向上瞪，往上看，闭着眼吸气，吸住，直到这兴奋劲没有为止。如果体内仍有浊精，头就发沉发胀，可用头顶转圈的办法把气消掉。这一关如过去，功夫就长了，这一关过不去，不仅“功”不能长，而且身体会越来越坏，弄不好神经还可能失常，希望大家特别注意。

五、练功要注意衣食住行

最后一个规律：练功要注意衣食住行。我认为，练功人穿衣要舒适合度，冬天穿暖点，夏天凉爽点。我们搞智能功不主张冬穿单衣，夏穿棉衣，冷热不怕，因为我们练功最高目的是解决智能问题。不仅强调身体健康，而且强调精神健康，要开发我们的智慧。这个智慧的开发，就需要许多高级的能量，练气功就是把这个气一层一层地往上长，使一层粗点的气变成细点的气，再变成更精细的气，最后转化为元气。我有个朋友，跟我练功已有7—8年了，他不注意穿衣。在冬天，光脚不穿鞋，穿单衣，连毛衣都不穿，外边穿的大衣也不扣扣。一天，我问他：你冷不冷。他说冷，但也不觉得凉。我说，都把你冻的麻木不仁了，你把能量都消耗掉了。所以，练了这些年，不仅功能上不去，而且智慧也未开发，老在这个层次里转。如果练别的功，有师传授，可能早就练上去了。所以，练智能功者平时要少消耗能量，使身体健康，气一层层向上长，去开发智力。夏天穿凉爽点，太热也消耗能量，要抵抗它，取得平衡。第二点，要尽量吃好的，这又和练别的功不一样。孔夫子讲：食不厌精，烩不厌细，越精细越好。在练功时可根据自己的生活条件，多吃点营养的东西。目前，我国人民健康水平还不是很高：我们只拿气补不行，练功时还要多吃些有营养的食物。当你有功夫了，会气足不思食，现在还没有到那个程度。现在只要条件允许，你想吃什么就吃什么。不仅如此，我还希望同志

们吃点补药，有条件吃点益气养阴的药物，象生脉饮、生脉散、六味地黄丸、补中益气丸、桂附地黄丸等都可以吃。我们要尽快地改变我们身体健康素质，要利用一切条件来提高健康程度，开发智能。不要做无谓的牺牲和浪费，当然只有在必要的时候，我们才不吝啬自己的精力。我们平时爱护保养自己，是为了在关键时刻我们有能力去应付事变。党和国家需要你拿出巨大的精力干事情，给你个突击任务，让你三天三夜不睡觉，那当然要在所不惜。但要干起来，坚持下来，会有很大消耗。如果平时没有积累，就不能很好地完成任务。因此平时要保护自己，要营养自己。只有这样，才能在关键时刻在所不惜，更好地完成党和国家交给的任务。如果没有这一点，就不行。关于“住”，我认为，住的地方要空气新鲜、环境好，练功地方也叫住。有同志问：在什么地方练功好。我认为，什么地方都可以，我们练混元气，不分时间、地点、方向。有的同志问：练功时穿胶底鞋行不行。我认为可以，因为现在布底鞋很不好买，不穿高跟鞋就行。有人问：混元气到处都有，不分方向、地点，为什么还说要“住”好呢？练功时如一边山清水秀，一边是垃圾堆，你当然要在条件好的地方练。若环境不好，但又逃避不了，就只好在那练了，比不练还是要好，好坏条件只是相对而言。练功这个“行”，既指集体练功、集体组场教功和群众效应，还包括“场”。每个同志练功时不仅要自己练，而且要督促别人练，慢慢会形成一个“场”，把形神庄混元气存在那里，保存起来，气机就更强了。如果只是你个人练，效果就差。

第二章　气功概要

在气功概要里，我想讲清这几个问题：气功的含义，气功的作用，怎样选择功法，练气功的意义。

第一节　气功的含义

我们有的同志练了几年气功，现在如果有人问什么叫气功，要你下个定义，恐怕还说不上来。最近搞气功大百科全书的同志，为气功下了几个定义。我们一道评论了这几个定义，都不大满意。因为现在对气功的定义都基本局限在气功疗法上，你拿这个定义去衡量，只是适合于气功疗法，而不是气功。现在人们对气功的含义解释不一：有的认为气功就是调整呼吸；有的认为气功是打坐；有的说气功是闭目养神；有的说气功是修心养性；有的说气功是老和尚搞宗教。所以，我们现在真要给气功下个定义，也不是件易事。古来气功这门学问内容很复杂，《管子》把“气功”叫做“心术”，就是处理心的技术（古时候指的“心”就是精神）。庄子称之为“保性全真”。这是道家的东西，和《老子》差不多。荀子称之是“治气养心之术”，这开始指出“气”了。我国最早的出土文献（战国时的《行气玉佩铭》）称之为“行气”。在晋朝许旗阳——许天师（又叫许逊）著的《净名宗教录》里，就有“气功”一词。许逊在

《灵剑子》中说："'气功'就是行气；'功'就是功德（现在称为功）。"关于功德，人们有不同看法。梁武帝曾对达摩大师说，我修庙宇，积善事，就是功德。达摩大师说，这不是功德，是福德。你做了这些好事，将来可以享受一些福，这是从佛教的因果关系来说的。从那时候起，功德和福德这两词有了不同的内容。功德是自己修炼以后（的造化）才叫功德；你做了好事情，叫福德。慢慢演化后，气功的"功"成了功夫，这个"气"还是气，气功的名称就是这样慢慢演化过来。从明朝到清朝，武术界对气功才较重视，对气功谈得比较多，如武术界讲的"一字混元气"（有的叫"蛤蟆气"），就是气功范畴。民国初年，武术界里把气功和武术分开了。民国初年有几次打擂台，就有几个练气功的不怕打，他站在那里，你打他几下，打不动。他给你一下，你受不了，所以当时武术界也没把它当作一个正门。解放以后，刘贵珍提出了气功疗法。气功疗法这个名子定下来后，作为治疗疾病的一种方法推行，而且在人民大众中比较普及，这样，气功与气功疗法紧紧联系在一起。这是气功的沿革。气功究竟是什么意思呢？它并非"气"、"功"二字的含义的简单地迭加，而是有其特定的内涵。古人认为，气是天地间一种物质，可使万事万物生长、发育、变化，这种物质就叫做"气"。这种观点在战国庄子的时候就有了，宋朝的唯物主义学者张载把气化论提得很高，清朝王船山又把气化论提得更明确，这是气化论的演化过程。因此气功从心术到治气养心之术的发展过程，是与气化论的哲学背景联系在一起的。因为"气"是天地间万事万物生长、发育、变化的最基本的物质，在人体内也有这种气，所以气功的"气"是人体内的"气"与体外的"气"之和，我们练气功，就是练人体里面的气与外面的气，把它统一起来，这样可以增加人体生命活力。

过去有人称气功为养生术，因此练气功就是保养生命，这是养生的范畴。这样下定义看来不太合适，因为“气功”已成为特有名词，它有特殊内容。为什么呢？前面曾谈到达摩大师，他到中国来创立禅宗，后来无论练武功的还是练气功的都称赞达摩。对达摩的功夫后人颂扬说：“达摩西来一字无，全凭心意用功夫。”达摩是印度人，来时一个字也没有带来，教你练功时没有书，全靠意识活动练功。这跟最古老的中国《管子·心术》合到一块儿了，与荀子“治气养心之术”之说也碰到一块儿了，因为它是用意识练功。下面我给“气功”下个定义：气功就是通过自己内向性地运用意识，使自己的意识活动与自己的生命活动结合起来（或者说统一起来），使得人体的生命活动和机能活动得到增强。这个定义是否适合各家气功呢？我们可以分析一下。刘贵珍老先生讲的调吸方法（吸、呼、停），就是吸气、停止、念字、再呼气。他把意识和呼吸结合在一块儿了，即把意识活动和生命活动结合起来，用这个定义去衡量，这种锻炼方法就是气功。现在搞的六字诀，念吹、呼、呵、嘘、嘻、呬六个字。当你念这六个字时，精神要集中，意识活动要与六个字的音结合起来，它也是气功。所以，不论哪个气功功法都是通过自己内向性意识锻炼，使意识活动与生命活动或者形体活动、内在气机活动（都是生命活动）结合起来，进而增强人体生命机能。人的意识内向以后，人的生命活动、人体的感觉、感触机能就会增强。有人静下来时感觉不到自身内脏的变化，可是练气功以后，感觉功能加强了，一静下来就能感触自身内面的变化情况。如果用这种感触机能来研究人体生命活动，同时用这种机能来改造人体生理状况，增强身体的机能，研究人与大自然的关系，就产生了一门科学——气功学。下面我为气功学下个定义：用气功的方法来研究人身

奥秘就称为气功学。如果不是用气功方法来研究，就不叫气功学。譬如，用物理的方法、化学的方法、分子生物的方法等来研究人身奥秘，都不能叫气功学。例如国外利用核磁共振技术照相，把人的生物光照出来，用核磁照相把人体内部的情况分析出来，也能研究人体生命活动，但这不叫气功学。

有人问：气功与体育有什么区别呢？第一，就锻炼内容言：气功包括涵养道德、调整呼吸、引动身体、运用意识。而体育运动主要是引动形体。第二，就人体的新陈代谢变化言：体育锻炼主要是肌肉运动，将体内的化学能转变为机械能。气功锻炼主要是增强身体内部与生命活动有关物质变化的有序性，从而降低了身体消耗量。开始练功时，消耗量可能较大。练一段时间后，身体消耗就降低了。尤其是练静功的人，经检查比普遍人耗氧量还要低，但它的生命力增强了。所以，气功锻炼使有用的能源增多了，而且能把有用的能源储存起来。而搞体育锻炼的人，则相当于能量的转运站。所以，许多职业运动员搞运动时身体还可以，中年以后身体还不如普通人。第三，就精神驾驶形体的形成过程言：气功是通过内向性地运用意识直接统帅形体，体育运动是通过形体运动反射性地引起精神驾驭形体。

第二节　气功的作用

练气功的益处主要有这几个方面：第一，练气功能调整人体机能平衡，维持人体机能平衡。例如当你的身体失常即生理已经不平衡时，它可以调节平衡。如果人体没有病，就构成了平衡。所以，气功在临床上有双向反应的作用，例如它既可治高血压，又能治低血压。气功为什么有双向调节功能的作用呢？人

体正常生命活动是在神(心)的主导下进行的。中医讲，人有五脏六腑，有精、气、神。不论五脏六腑还是精、气、神都受神的主导下工作。经络把五脏六腑、四肢百骸联在一起，组成一个整体，经络气血流通，这个人就是正常人。一旦某一部位受到了刺激，如神能调节它，就不会有病。如果神调节不了，生理协调不正常，就成了病态。而气功锻炼就是增加神的稳定性，使心安神定。神定下来以后，下面要想作乱就不容易了。有人问，为什么神的稳定能使气血和畅呢？因为人体内的神和气血关系密切，神一动，气血也跟着动。人有病以后，神就不稳定了。神一乱，气就乱了。因此神的稳定即神的有序化增强了，可以理气，使经络内的气机更加和畅，使身体各内脏更加平衡。扎针灸也是一样，它不是去治某个病，而是调整身体气血。一般来说，气功治病范围不是非常严格的，不是哪个功法只治哪个病。因为气功能调动气血，气机正常了，病就会好起来，所以一个功法可治很多病，这就是气功调整平衡的作用。气功调整平衡的作用既可以治病，也可以防病，同时还可推迟衰老。身体的气，有几种转化形式，气可以直接供人体应用。比较柔和的部分用来营养形体，使形体去做各种功；比较精华的部分用来营养神经。所以说，精则养神，柔则养精。气还能生精，练气功能使精化气。精不仅包括生殖之精，而且包括身体自我繁殖之精。气功锻炼不仅能调节身体机能，而且可使身体内外气机流通。气足可养精、生精，精足则使生命力增强。练气功能防病治病，防止早衰，益寿延年的道理就在此。所谓机能平衡包括：身体内部平衡，身体与大自然界的平衡。气功锻炼能调整机能平衡，使人的气更加流畅，生命力更旺盛，这是第一个作用。第二个作用是，气功能增强人身神志(意识)的灵敏度即增强神的机能（上面说的是整个神

与机体的平衡，这里说的是神的机能）。练气功为什么能增加这个机能呢？前面我说过：阳气者精则养神，柔则养筋。练气功可使气机更加旺盛。这样，脑子里的神就得到更多元气的营养。有了营养 功能就强了，这是一个方面。另外一方面，练气功非常强调入静。入静是调整神的活动规律性，使神由杂乱无章的活动状态进入有秩序状态，增强了神的感应能力。例如：一湖水的水面波浪很大，如果你丢一个石子到水里去，可能看不见石子击出来的波纹，即使有一点波纹也传不远。湖水冻成冰，你打它一下，它也不会产生波纹。如果水面很宁静，你丢一个石头下去，会看到波纹不断的传向远处。你给它很小的刺激，它可能起很大的反应。拿这个例子来比喻入静，如果脑子里在考虑问题，在想今天上班时领导跟我闹点别扭，琢磨明天如何对付他。如果有人说，老张，我们来说一个事儿。他说的话，你听到了，但是脑子反应不过来。因为脑子正活动着，象湖面上有波浪一样不宁静，所以反应不大。睡觉时，脑子受了抑制，如同水冻成冰一样，就没有反应了。然而入静以后，周围来点刺激，反应就非常敏感。当你练功时，如有人轻轻地叫你一声，往往会吓得一惊。这是为什么？因为入静的时候对事物的反应比较敏感。虽然声音很小，但由于脑子里很安静，声音传进去以后可使脑内的兴奋广泛化，所以起的反应比较大。同志们经常入静，可以使脑子对事物的反应更敏感。很多人练气功后，脑子比较清醒，思维能力增强了，记忆力也比以前强了，有人还出现了灵感。什么是灵感？唯物主义的灵感观认为，它是对事物认识上的质的飞跃。灵感的产生必须具备四个条件。1.必须有产生灵感所具备的知识范围，比如你是搞设计的，要产生设计方案的灵感，必须具备产生这设计方案的基础知识。2.必须具有实践基础和经验。3.必须在脑子

很清静的时候，才能产生灵感。只有脑子很平静时，才能使脑子里的知识储存机构呈现自然分布，互不干扰。4.在上述基础上，受到某一特定刺激，使许多知识信息有机地联系起来，产生出来一个新印象。这个新的东西就是认识上质的飞跃，就是灵感。德国化学家凯库勒发现苯环有机分子结构的灵感就是在一刹那中产生的。苯是六个碳原子，他研究以后觉得苯的六个碳原子怎样排列也不对。有一次，他在火炉旁静静地看着火焰。当他犯困的时候，看到圆形火焰周围朦朦胧胧，他好象看到一条蛇围着焰转。他灵感一来，经过思考，认定象一个苯环。不懂科学的人以为是条蛇，是上帝的启示。其实他研究了很长时间。他意识到苯的六个碳原子象链条一样联起来。因为他脑子里曾经琢磨这个方案不行，所以当他要犯困时迷迷瞪瞪看到火焰是个圆环，受到了火环的刺激，产生了灵感。人在清醒态到睡态当中，医学上叫做移行态。从清醒态过渡到睡眠时有刹那既不兴奋又不抑制，这就是我们练功的入静状态。第五，练气功能增强神适应外界环境的能力。一方面，它可使人免受致病因素的侵袭，而使身体强壮；另一方面，它可使人的道德涵养得到增强，使性情得到陶冶，我们自己应当有意识地从这方面来锻炼自己。因为练气功后神增强了，对外界的环境的反应能力增强了，有了正确判断，遇到事情可以处理得很好。这样，可使涵养增强。

第三节　怎样选择功法

练气功首先要明确目的，可根据你练功的目的和气功效应去选择功法。如果你练功的目的是为了治病，你就选一种能治病的功法；有些人练功不是为了治病，而是为了健康身心（心就是神经），你就选择强健身心的功法；另外，还有人练功不仅

有这两个目的，还有更高的目标：他想通过练气功来研究人体生命科学，你可选择研究人体奥秘的功法。对于功法，不能谈哪个好，哪个坏，因为练功的目的不同。比如我有病，如能治好我的病，那就是好功法。我常讲，行功治病效果非常好，易学易练，不容易出偏差。练几个月行功，很多病都能好。六字诀也很好，马礼堂老师教的六字诀有动作，以前的六字诀没有动作。唐朝时就有这个功法，孙思邈的书上有记载。《天合止观》上也有记载。道家功法里叫做太上玉轴六字真言，还是嘘、呵、呼、呬、吹、嘻。它也很简单，很多病都能治。所以，可根据目的选择功法。我们要强壮身体，那就搞强壮身体的功法。现在强壮的功法有内家拳、太极拳、易筋经、站庄（包括秦重三老先生的站庄、意拳站庄、我们的三心并站庄），内家功的蛤蟆气等，都是很好的功法，都可以去搞。需要指出的是，强壮功有的治病效果也很突出。如果你要强壮身体，我告诉同志们一个简单的功法：蹲墙法（也叫靠墙蹲）。把两个脚尖对到墙，身体往下蹲。这既是初级功法，也是高级功法。这是练武功的最基本的功夫。练蹲墙法能把腰、胯、尾闾松开，而且决不会出毛病。我们现在练功出偏差的人去练蹲墙法，大部分人都纠正了。蹲墙法看来很简单，但过去谁也不许在外练，都在家里练。形神庄里面有很多是武术里秘传的东西。第三节一开始立掌分指就是以前武术里的红砂掌，是红砂掌的练法，意气鼓荡是岷山太极鼓荡气，俯背拱腰是通背拳的松腰法，平足开胯是易筋经的三盘落地，膝跪足面三节连是八卦里的贯三节。最后的收式开合是孙式太极的开合。过去这些动作都不准在外面练。搞体育的也可以练蹲墙法，它比压杠铃的作用强，应该用蹲墙法来代替压杠铃，可使弹跳力很快增强。如你想研究生命奥秘，就搞周天功。不要

搞意念周天，可搞经脉周天或丹道周天。我们的智能功能开发人的潜能，练了开发潜能的功，很快就有感觉的功能。如果你想治病，练智能功后，若出了特异功能，病就不易好了。一位老同志练鹤翔庄不久就会发气治病。他心眼很好，经常给人发气。这位老同志现在心脏病还未好。你会发气了，别人有病你能感觉到。你感觉到这些没有什么好处。人家求你给调调，你给他调，就把气都丢了。所以，身体有病的人，过早开发潜能并不是好事。我觉得目前还不是真正搞特异功能的时候。为什么呢？因为目前广大人民群众对特异功能还有看法，而且广大人民群众健康水平还不够高。对广大人民群众来说，需要提高的是身心健康。所以，我不主张过早的搞特异功能。我们搞智能功，有了特异功能以后，不要用它，这叫会而不用。若多用它，自己的气都跑了，会题响功力上长。所以，我现在的主张是可以练智能功，但有了功能以后，不要妄用，要攒着！这如同搞商业，搞经济，把赚的钱收起来，以便扩大再生产。

第四节　练气功的意义

练气功的意义有这几个方面。第一，练气功有助于提高中医的诊断水平。因为气功与中医联系比较密切，中医与气功的基础理论是一致的，都是经络论和气化论。在古代，中医非常发达，尤其它的诊断非常高明。一些著名的中医都有很高的功夫。扁鹊隔着墙能看病，《史记·仓公列传》里面有记载。现在很多气功师看病不摸脉，一看就知道你有什么病。1979年中、西医结合座谈会结束那天晚上，南方来了几位气功师（杭州的江波也来了，他的透视功能很强）。新华社北京分社社长李淳同志请江波看病。江波答应了他的请求。江波看了他一下，

说：你有肺气肿，胃下垂。再往上看，江波说，右眼眼底动脉硬化，第七节颈椎有骨刺，第二腰椎有骨刺。说完以后，李社长说，最近我没查眼睛，别的几个病我都有。所以，练了气功后，可使中医诊断水平大大提高。中医学院有个东北人（在东直门中医学院），他叫刘东，他有特异功能，他不是练出来的。他能看出人的经络，经络里气的运行状况，经络气的颜色；他能用肉眼来数白血球、红血球与血小板。气功发展起来，象这样例子很多，一定能提高中医的诊断技术。第二，练气功能强健身体，能开发智慧，能够涵养道德，有利于四化建设。为什么呢？练气功能强健身体，可为学习、工作创造良好条件。练气功强调涵养道德，如果很多同志练气功，那么人与人的关系，社会道德，社会风气就会有很大改变。所以，这对建设精神文明有促进作用，希望同志们要大力宣传这个观点。第三，开展气功活动是我们国家搞智力投资的最佳方案。因为练气功能延年益寿、开发智能。一些老干部、老革命家、老科学家、老技人（老技师、老工人）等老同志有经验，有学识，有技术，如果他们的寿命延长了，就可用有生之年多贡献余热。所以，我认为大力开展气功活动，是我国智力投资的最佳方案。这一点，同志们也要大力宣传，使我们国家领导、有关部门和人民认识这个优越性。第四，开展气功科研，可以对古代文明有一个更全面，更深刻的理解，因为气功与文化有千丝万缕的联系。春秋战国时期已经形成了气功高潮，出现了扁鹊等名医，并开创了中医学的理论。过去搞气功的人，用整体生命观从局部来看整体，这叫做局部合理化。局部合理了，他就进一步扩大到整体。整体合理后，他来用气功功能衡量就合理了，这样弄起来都是合理的。现在很多考古家不懂气功，所以对古代文化不能很好地解释。“行气玉佩铭”（战国时出土

文物）玉佩铭中的四十六个字，指的是周天功通督过程。因为郭老（郭沫若）不懂得周天功，他即使有丰富渊博的知识，也不能做出完满的解释。因此气功发展起来以后，可以把中国古代很多文明重新挖掘和整理出来，使我们对中国历史有更深入的理解。有了过去的借鉴，还可以促进现代科学技术的发展。目前很多新的科学、边沿科学都在中国古老的科学里找依据。可是我们对这些还是熟视无睹。所以，对待这些问题，我们只有认真去研究它，把这些理论拿出来指导我们现代的科学研究，就能走捷径。南京一位天文学教授根据八卦中的八八共六十四卦这个理论建立了一个天文学的理论。他发表了《八、八六十四卦》一文，就是月球在地球外围圆周上的六十个点，它与卦像完全符合。为什么成六十卦而不是六十四卦呢？这是因为八卦学说里，把乾坤作天地，坎离作门户，有四卦不算在圆周上，所以正好是六十卦。在中国古代，为什么能和现代天文学那么紧密联系起来呢？很多人曾探讨过这个问题，都未找到理想的答案。要打开这一神秘的金锁，还必须借助气功的钥匙，这应该说又是一个历史意义。我们努力地搞气功，把我国的古文化挖掘出来，这对振兴中华，使中华民族自立于世界之林创造了条件。我们中华民族的科学技术过去曾领先于世界，中世纪西方的很多发明都受中国的影响。如火药的发明；计算机发明是受八卦的影响，因为莱不尼兹从鲍威特手中拿到两个“易图”即《伏羲六十四卦次序图》和《伏卦六十四卦方位图》，搞了二进制数学。现在如果我们能从气功的角度对中国古文化系统挖掘整理，加上现代科学技术的配合，运用辩证法去分析论证它，就完全可以使我们在21世纪处于世界科学领先地位。

第三章　练功中如何运用意识

在气功锻炼中，运用意识是关键。只有通过运用意识达到强身健体的目的才叫气功；如果通过吃药或体育锻炼的办法健身，就不是气功。运用意识是区别气功锻炼和一般体育锻炼的关键环节。气功锻炼中的运用意识又和日常生活中的运用意识不同。日常生活中运用意识是外向性的，意识活动总是和体外的客观世界相联系，它的对象、内容、动向是向外的，气功锻炼的运用意识则是内向的。我们给气功下的定义就是：通过内向性运用意识的锻炼达到精神和肉体的统一，从而使身心健康达到更高水平，完美自己的身心健康状况。这就是说，练气功运用意识是把在日常生活中外放的心收回来，把精神活动集中到身体内部，提高用精神驾驭形体的能力。这种内向性运用意识是气功锻炼的一个重要特点，练气功的全过程就是运用意识的过程。进行气功锻炼，其效果的成败优劣全在于运用意识的程度，这点对于智能功来说尤为重要，因为智能功的理论基础是天人合一的整体生命观和混元气理论。只有正确地运用意识，才能充分利用混元气。如果对运用意识问题不能很好地领悟，就不能得心应手地应用智能功。

意识问题是一个涉及到多学科领域的问题。我们着重从气功科学的角度来研究意识的特性、意识的运用及有关意识的多方面的机制，因此不能完全用日常生活中对意识的传统观念来

理解气功科学中所讲的意识；也不要把气功科学中的意识概念和哲学中的意识概念硬拉在一起，因为这样容易陷入扣名词的圈子，从而忽视了对本文所谈的实质性问题的理解。

第一节　意识的作用

一、意识在人体生命活动中的作用

（一）意识可以使人在生命活动中发生力量改变：它可以使人的力量增强，也可以使人的力量减弱。在日常生活中这样的事例是很多的，如有些在正常情况下不容易办到的事情，在心情特别急时却把它办成了，平时搬不动的东西这时搬动了。在战争年代也有这样的例子，在打游击时夜里被敌人追着跑，看见前边有一道沟，一蹦就过去了。第二天一看，是一条一丈七八尺宽的小河，再让他蹦说什么也过不去了。原因就是当时着急，意念集中了，由于天黑看不清，也没有河太宽蹦不过去这种杂念的干扰，就只有一定要蹦过去的念头。在这种集中的意念下，身体内部发生急剧的变化，产生出一股巨大的、不可想象的力量，这种力量俗称“急劲”。在病理状态下，这种精神活动也可以产生巨大的力量。有的身体很瘦弱的女同志，在歇斯底里病发作的时候，两三个小伙子按不住她。这是一种“疯劲”，医学上称之为大脑皮层兴奋灶向周围泛滥，使全身出现了统一的行动，产生出强大的、不能自我控制的力量（上述现象很多人在日常生活中都有体会，只是没有很好地研究）。气功师和杂技演员在精神集中以后，一个人身上可以立十几个人；硬气功师身上能承受两块预制板和十几个人，有几千斤；有的气功师发气后能拖住上海牌卧车，使它发动后走不了。这种强大的力量不是来自外界，而是他们运用意识以后自己身体里产生出来的。

（二）精神可以使人体内物质发生改变，这也是精神变化成物质，但它和哲学上的精神变物质的含义是不同的。哲学上的精神变物质，是指一个正确的思想，经过宣传被群众所掌握，经过社会实践所产生的社会效应，它是通过社会的间接实践实现的。气功中的精神变物质，就在人的自身中直接实现，自己的精神直接变成自己的物质，这种变化在生理现象、病理现象中都有，在气功锻炼中更加明显。在一般人的生理现象中，如谈论美味能令人流出口水，“望梅止渴”等。这是人的第二信号系统的一种机能。其实质，则是精神的东西（语言刺激）引起了体内的物质变化（流口水），精神直接转化为物质。类似的事例还很多，象传说的伍子胥过昭关一夜白了头的故事，就是精神因素引起的物质变化。日常生活中虽然没有这样典型，但有的人一发愁一夜没睡，第二天脸马上消瘦起来，人的神气也没有了，体重也下降了。可是如果和多年不见的老友彻夜交谈，绝不会瘦下来。有的人一生气就血压增高，严重的甚至能气得吐血。诸葛亮三气周瑜，周瑜吐血而亡，这是因为生气时交感神经兴奋，肝脏、血管都收缩，使肝脏血液回流受到影响，出现静脉怒张，静脉压增高，血就出来了。苏联在卫国战争时期，斯大林格勒有很多人得了溃疡病，一个重要原因是精神紧张，刺激交感素的过度分泌不平衡，使身体相关部位发生变化，出现病态。在同样病理状态下，积极向上的精神力量能最大限度地调动起体内的能量，出现奇迹。在战争年代，很多重伤的战士在紧急情况下仍能连续战斗，如过去曾宣传过的麦贤德头部负伤，脑积液外流，人早就该昏迷了，可是他还能把艇上的螺丝检查一遍，松了的还能紧一紧；《烈火金刚》中的史更新，头部受严重创伤，还用刺刀拼死了几个日本鬼子。医学界认为这种奇迹是不可理解的，但从气功学的观点看，英雄们的可歌可泣的

事迹是完全能够理解的，这正是精神转化为物质的具体表现。

在气功状态下，人体发生的物质变化是惊人的。硬气功师一运气，胳膊上能起一个大包，包可以在胳膊上滚动，这个包就是用意念把身体里的气凝聚起来，其硬度可以刀枪不入。有的硬气功师能表演“银枪探喉”、“叉尖推磨”（用肚脐抵住钢叉的叉尖，把身体俯卧空中并旋转。据计算，表演“叉尖推磨”的气功师，其脐部每平方厘米要承受二万多公斤的力），这在力学上，物理学上、医学上是解释不通的。他的肚脐变硬，也是运用意识使身体发生物质变化的结果。所以，我们练气功强调意识作用是有根据的，因为它能使身体的局部乃至整个生命过程都发生巨大的物质变化。

（三）意识能对人体健康状况产生巨大影响。人的意念活动对全身的生命活动起着统治和调节的作用，此即“神为主宰”的含义。欢快的精神状态能使人健康，紊乱的精神活动能使人致病。

我先举无病患病的例子。有的人上班和同志吵了一架，回家后就胸闷胀饱，吃不下饭，心难受，头晕脑涨，血压升高，觉也睡不好，这些当然都是病。病因就是气的，生气以后精神紊乱造成的。我一个朋友把味精误当作苛性碱吃了，同志们马上用稀盐酸帮他冲洗。骑车回家走到半路就觉得嗓子痛、胃痛，到家时已经大汗淋漓，脸色发黄。他赶快到医院看病，3个小时后症状才稍缓解。第二天他到工厂送病假条，同志们告诉他吃的不是苛性碱而是味精。为什么吃味精会有那样的反应？因为他懂得苛性碱对人有很强的腐蚀作用，加上众人帮他灌稀盐酸的场面，使他脑子乱套了。这个信息马上就反应为疼，命令胃部收缩。胃一收缩，大脑更感到疼，造成了恶性循环，这就是神经作用。没病可以让人得病。

举一个轻病变重的例子。前年，建工局一位老同志向我介绍过一个病例。一位同志胃痛厉害，去医院检查，照片后他偶然得知自己患的是癌症，思想负担极重。回家后疼痛加剧，打杜冷丁也无济于事，20多天体重掉了20多斤。后又到肿瘤医院会诊，经胃镜活组织检查确诊不是癌而是溃疡。他解除了思想负担，过两个月胃不痛了，病好了。从医学上讲，这是由于他得知自己患癌症病后严重的思想负担导致大脑皮层功能紊乱，发生的信息也就乱了。已经功能失常的局部组织反馈回大脑的信息是病态的，加重了大脑皮层的功能紊乱，如此恶性循环，使病情加重。

以上说明，人的意念活动对人体生命活动的作用非常强大，甚至可以使人无病猝死。北京解放前在协和医院曾用死刑犯做试验：将两犯人胳膊外露，挡住视线。对一犯人用取血器取血，血滴入盆内嗒嗒有声。告诉另一犯人也用取血器取他的血，盆中也有嗒嗒声。十几分钟后，前一犯人倒地死去。一会儿，另一犯人也倒地死去。其实对后一犯人只是针刺并未抽血，他的死完全属于精神作用。《北京晚报》也曾刊一消息：英国一个清洁工人常在高压线下工作，总怕高压线断了把他电死。一天恰恰电线落下来，该工人马上死了。解剖后发现，他的肝脏、心脏均破裂，与电死的人一样。但掉下来的并不是带电的高压线，他的死也属于精神作用。

当然也有因为精神稳定使重病变轻，使要死的人活下来的例子。50年代，苏联莫斯科红星医院曾为一卫国战争中得了勋章的脑瘤患者手术，开颅后发现是癌，无法手术，于是只将中心病灶切除。院方严令不准泄露病情，只告诉病人是脑瘤，病灶已切除。病人很高兴，出院后到处旅游，精神愉快。一年半后回院复查，使医生不胜惊讶，明明是该死的病人竟活下来了，并

且身体很好。这也完全是精神的作用，他不知道真情，没有思想负担，精神稳定，大脑得到的都是好的信息。芝加哥大学《科技与生活》杂志也曾登过一个病例：一个乳腺癌晚期病人不能手术，她自己就到处旅游。一年以后，病并未恶化，活得很好。由此可知，精神状态好，神经系统稳定，病情可以好转，那种认为癌症病人非死不可的观点已经过时。

良好的精神状态可以使人的生命力最大限度地得到加强。据报载，唐山地震时有四名矿工被关在井下15天没死。其原因，从精神因素方面分析，一是他们没有时间观念了，周围漆黑，什么都看不见，不知道过了多长时间，没有时间方面的恐惧心理；二是有一位老工人经常对他们进行良性诱导，使他们思想镇静，满怀生的希望；再加上由于特殊环境造成的极低的体能消耗、代谢过程变缓，终于活了下来。《解放日报》还刊登过一个消息，秘鲁一个叫柏斯佳的聋哑青年，发高烧打了一针出现假死。家人不懂，随即葬于公墓。一年以后，工人修墓时见柏斯佳坐在墓内没死，此事轰动南美。据事后分析，他能活下来的原因，一是聋哑人平时和外界接触少，有安静的习惯；二是他自己有一个要安定宁静，不能着急的念头，在黑墓中也没有时间观念；三是在墓内一点外界刺激没有，是最最高级的安静的练功环境；四是体内代谢极低，他不着急，相当于练气功，而且功夫长得极快。因此他能活下来也是可以理解的。

二、意识对外界环境的作用

（一）意识可以改变外界的信息状态，使外界信息的量发生变化。如日常生活中几个人在一起谈话，另有两个人在远处一边交头接耳一边看你，你怀疑他们在议论你，又不好过去。就歪着脑袋专心听，慢慢就能听到几句，对你周围几个人的谈话反而听不到了。这是由于意识作用改变了外界声音的信息

量。

（二）意念活动能使外界的物质发生改变。美国普林斯顿大学工程与应用科学院曾做过几个试验，其中两个试验结果已经公开发表。一个试验是把两面小镜子相对而立，用电子监测仪严密监视两面镜子的距离变化，然后让人想，让两面镜子的距离缩短，用力想让它“靠近、近点、再近点”。共进行了几千人次的试验，经过统计学分析处理，结论是人的意念能够使小镜子的位置发生变化。虽然只动了几万分之一厘米，但总是动了。还有一个试验是让人用意念使电子温度计温度升高，也做过几千人次试验，经过统计学分析处理，结论也是肯定的，温度升高了几千分之一度。这是普通人运用意识能改变外界客观物质状态的例子。至于练气功的人特别是练出了特异功能的人，他们所做的表演更能说明问题。如气功师张宝胜同志曾为一位领导同志做过试验：领导同志手中拿着一个健身球，张宝胜同志用手捂在他的手上。发功以后，领导同志手中的健身球没有了。一会儿，前院的警卫员说，他口袋里有个健身球。当场有个分志仍不信，张宝胜同志就把手表扔到热水瓶里，后来把开水倒光，果然把手表倒出来了。其他气功师还做了用意念移动火柴棍、小型收发报机等物品，用意念切开蛋糕、橘子，以及用意念改变分子结构等等大量的试验，这些都以无可辩驳的事实说明了意识的巨大能量。至于其对主、客观世界究竟能产生什么效应，目前仍是一个亟待探索的重大课题，敬待有志诸君在各个领域进行开发性的研究，以期对人类做出更大贡献。

我们从无数事实中得出如上的结论，决不是“吹牛皮”，说大话。上述事例说明了普通人的意识活动对主、客观世界的物质存在状况的改变程度。练气功的人这种改变更大些。有了特异功能的人这种改变还要大。有人会说，有特异功能的人

才有几个？其实不然，我在《气功探邃》中曾论及特异功能的普遍性。特异功能并不特异，它是人的固有机能，或者说是人类固有的潜在智能，经过训练大都能练出来。保定市办了“慧通丹田功”的面授班和函授班。面授班出特异功能的比例占62%，函授班也达42%。他们练的功并不新奇，就是三心并站庄、“抵穴”坐功法、捧气贯顶法。只是稍做改变，在眼部加上几个揉、转、捻、拉的动作，特异功能就出来了，就那么简单。

意识活动是每一个社会的人都具备的自然的生理机能（这里当然不包括刚出生的小孩及白痴病患者）。从以上几个侧面谈到的意识对人体生命活动及对客观世界所能起的巨大能动作用，有一个问题值得人们思考：是否每个人的意识对主、客观世界都能起到上述作用？我们的回答是（从气功学的角度看），决定性的契机在于人的精神的集中程度，也就是决定于人的意志力。美国普林斯顿大学的试验的统计学分析表明，在参与试验的人中，司机和商人的意识作用强一点，做一般工作的人意识力弱。他们认为这个结果没有意义，我们则持相反看法。由于司机和商人所从事的职业对大脑的训练，使其精神容易集中，意志力较强，因而意识作用也较强。我们练气功练的就是这个意志力。由此我们产生了一个概念：意识对主、客观世界发生作用的大小，决定于如何运用意识及运用的程度，这就是我们这一专题的第一个重要意义所在。

第二节　意、气、形三者的关系

意念、身体里的气和形体它们是如何相互作用的？意念所引起的人的形体的变化又是如何发生的？气功学认为，人体生命活动是意、气、形三者互相影响、互相制约、

互相变化的统一体。在这个整体中，“神”（即精神活动）是主宰，是指挥者，对全身的生命活动发布命令。“形”则有其自身的新陈代谢规律。人吃进的各种物质，经过消化被吸收，经过各种酶的催化，形成了体内的脂肪、蛋白质、糖等各种物质。这些物质再按其自身的代谢过程进行分解，在分解过程中会释放出各种能量、各种信息。但形在其变化过程中，不仅按其自身的规律进行，同时还受“气”的影响。譬如，有的人身体很胖，一查血色素才六克。吃东西光长胖，可是化不成血，身体还是不健康。所以，身体里只有一种物质变化还不够，物质变化分解时要转化成气，这个气又要转化为身体里更精微的物质——精。这就是说，形的变化并不完全决定于外来的物质，它还受体内气的影响。有的人有时吃得并不一定好，只要心情舒畅，逐渐身体就会胖起来，脸也光了，气色也好了。这是什么道理？气机变了，神志变了，俗话说“气足形丰”就是这个道理。有的人悲痛时大哭一场，脸马上显得瘦了，“形”要受“气”的影响。身体里边的“气”从哪里来？除了从吃的食物、呼吸的空气，与大自然的混元气交换可以得气以外，形体的分解可以转化为气，意念集中也可以聚拢气。因为意念是统帅，意念一动可以引动气动，气在体内保持正常，气足是其中一个因素。但更关键的是气要流动，要流通。气足了，但老憋着不流通就要生病。人们一生气就胸闷涨饱，能把这个气运走就长功夫了。不会运走，堵在那里就要闹病。气的流通一是循经路运行，一是体内外气的交流（即内气外放，外气内收），同时意识活动也能指挥气流动。有的人心地狭窄，意念中只有“我”，这种意念就把自己的气拘住了，不能很好地和外界的气流通。光靠消耗体内的气，慢慢气就少了，这也是练智能功特别强调涵养道德的道理。因此，练气功的人要懂得

意、气、形三者互相影响、互相制约的关系，要理解意念对气的统帅作用。意念一动气就动，意念怎么动气就怎么动。脑子里发愁，气就能聚住，老思考问题，气也能聚住；生了气，气往上升；害怕，气就往下降，甚至吓得大小便失禁，叫做“屁滚尿流”。所以，我们平时总要设法使自己保持心情舒畅、高高兴兴，以使体内气机通畅。但别老哈哈大笑，大笑能跑气，要心里高兴——“心里美”。想问题总要往高兴处想：我这辈子能练上气功，真有福；感谢这个病，没病还练不上气功哪”！“练了气功就掌握了生命运动的规律，就有自由了。”心情一高兴，就愿意为别人干点事，气和外边通了，外气进来也多了，这当然是好事。所以，搞智能功的人办了好事是使自己的气流通，不要别人报答。帮人家决不是可怜人家，也不是怜悯，怜悯是一种虚弱、神经衰弱的表现，和同情心不一样。要讲友爱，以爱己之心去爱人，爱是带有生机的，所以我们要时刻注意用我们的意识改变身体的气机状况，身体里的变化就是用意念指挥气来完成的。意念一动气就动，意念一聚气就聚。“聚则成形”：当气聚到一定程度时，无形的气就变成有形的物体了。“散则成风”：意念一散，有形的物体也可以变成气。我们用混元气给人治瘤子时说，“没了，没了”，“软了，小了”。瘤子真没了。哪里去了？散成气了。要注意这时光喊不行，要用意念想他的包，使你的气和他的包接上，从包的中心往外散，包就没得快了。这就需要我们在运用意念时精神要集中，要渗透到那个物体里去，只有渗进去，才好化开它。给自己治瘤也是一样，有人觉得意念钻不进去。如果把意念专注到包的形体上，光想它的形，意念被形封上了还怎么进去？其实一想就进去了，不用钻，就象在远处想你屋子里的东西，一想就想到了。治瘤子也是一样，你一想那个包的中心，意念就到

了。然后说，"散开、化了"，包就没有了。同志们掌握了这些方法以后，可给自己治病，也可给别人治病。讲到这种程度，已经再清楚明白不过了，你再说没听懂不会用，我也没办法了。

智能功关于意、气、形的辩证关系的理论，完全符合日常生活中人体生命的固有规律。我们讲的意动气就动不是练气功的人的特有现象，不练气功的人也是意念一动气就动，区别仅在于程度的不同。有些人的意念和气结合得非常紧密，分工非常细致。意念走的路线非常具体、详细，动作就显得灵巧；有些人手显得笨，不灵巧，是因为意念和气结合的定位分工还不是那样详细。就象刚生下来的小孩子，哭的时候手脚一起抽动，因为小孩刚生下来还是混元的，全身是个统一的动作，分辨不开。脑子里的意念支配哪，哪就动，一点一点地具体化，把气运动的非常细，气走这条路线，走那个筋，那个脉，非常具体，动作也就精确了。小孩拿东西时手晃荡，这是意念和气还结合不好，定位不准。意念要往这来拿东西，气还过不去，配合不好就晃荡。气到了，形体才能动，指挥动作的气从丹田来。不过周身每个地方原来都存一点气，只有总的大本营在丹田里边，一般小的活动局部的气就够了，活动大了局部的气不够用，就要从丹田往外调，这就是意念一动气就动。不练气功的人也是如此。如有的人拿东西、叠被子把腰闪了，这表明当你的意念和动作结合所需要的气与供给的气不相符合。一个同志早晨起床去拿脸盆，以为是空的，没端起来把腰抻了。因为他意念中脸盆是空的，只有一斤，所以只从丹田调了一斤气。而端脸盆需要的气多，他调来的气显然不够用，力也不够用。气没了，丹田的气也冲不过来了，在气断的地方，一刹那间就疼开了。这就是闪腰岔气。这病不好治，吃药扎针都不理想，吃药多是止痛活血药。他不是血淤气壅的疼，这是没气的

疼，不对症。如果给他发点气补上，气足了，病就好了。根据人体生命固有规律，我们智能功采取了以意引气的办法，意念一想某个地方气就过来了。意念引着气走，不搞以意领气，不搞特殊的意念活动，我们练气功就是要恢复生命运动本来的自然状态。懂得了意、气、形的这种关系，就掌握了自身生命运动的规律，真正获得了自由。以意引气，气随意动，意念往当中聚，它就聚，意念要往形上走，它就去冲形。瘦人如果想胖，练功时就加个意念：使自己"胖"，气往外撑，不出两个月就能胖。胖人想瘦就想："瘦"排出去，三个月也能见到明显效果。要胖还得注意增加营养，想瘦就让形化成气。用这个气冲脑子，能使脑子更聪明。

当练气功气足了以后，元气和精气会逐渐充足起来，会出现性欲旺盛。这时要注意节制性行为，因为性行为多，把精都放跑了，把不住门，功夫就再也上不去了。所以，会阴穴又叫"海底"，叫"黄河口"，象黄河入海一样把精都流走了。气能转化为形，同时也能转化成精。精是比形高一个层次的有形物质，精所消耗的气也要精华一点。把精都丢了，转化成高质量的气就少了，身体健康就坏了。气聚能成精，神聚也能使气成精。有些非婚生子往往就是在安全期偶尔一次性行为后怀上的，这是由于他（她）们的意念非常强烈，非常集中，精神高度兴奋，卵子在短暂的十几分钟之内就成熟排卵，导致怀孕。懂得了这个道理以后，一旦出现性兴奋，马上安神定志（可以用"吸、舐、撮、闭"的办法），把精转化成气，上升营养头脑，把生殖能转化成一种高级的能量（营养神），这就把生命状态从一个水平提高到高层次上去了。有一次转化过去了，路通了，再有就好转化了。上边没有通路，就容易从下边崩开跑掉。精不能转化成气，神就不能得到气的营养，神就虚了，

更加不能控制，身体就会弱下去，使精神失掉平衡。练气功就要时时事事处处用意念主宰我们的生命活动，一切时候神都能做主，这样功夫才能上去，才能掌握生命的自主性。

第三节　练功中如何运用意识

通过上述关于意识的作用、意气形的关系的阐述，初步明确了意识活动可以改变人体内各层次的生命活动。意念活动集中到哪一个层次，就可以加强这个层次的作用。身体内的生命活动，如有形的物质运动、气的运动以至意识自身的运动都是如此。虽然体内气的流动、有形物质的代谢过程，有其自身的运动变化规律，但精神活动即意识活动则可以控制、改变它们的运动变化的过程。意识活动可以加强体内各无形的物质层次的功能，加强其物质性；同时也可以通过意念的集中产生能量，甚至产生出有形的物质。同样，意念活动的作用对体外的物质层次也是如此。掌握了这一条最根本的道理以后，就可以掌握练气功运用意识的根本原则了。练气功运用意识，最根本的内容就是要用意识改变不同层次的物质功能状况或物质状况，使之朝着预想的方向去发生变化，这就是运用意识的目的。所以，练气功主要就是练意识，也可以说练气功关键在于练意识。

意识活动人人都有，为什么要练呢？从气功学角度分析，一般人的意识活动是向外的即外向性的，用来接收眼、耳、鼻、舌、身等感官从外界传来的信息，分辨外界事物，或把形成的概念进行分析综合，做出判断推理，这也是向外、向周围漫延发展。练气功的练意识，是把意识练得向内向性运动，即把众多的外界信息不再向外漫延发展而是向内集中再集中，集中到一个地方，使意识不注意外界的信息而回到专注自己的生命

活动上来。这是个大变化。练气功就是要经过锻炼把内向性运用意识养成习惯，这个习惯建立不起来就谈不上气功态。什么叫“气功态”？“气功态”即内向性运用意识的状态，要打破长期形成的外向性运用意识的习惯，建立起意识活动的新的秩序和规律，是一个艰苦磨练的过程。所以，我们练气功，一方面是要改善自己的生命活动状况，另一方面是要在意识中深深扎下气功这个种子。这既是运用意识的要求，也是运用意识本身的一种锻炼。

根据以上要求，下面对不同方面、不同层次的事物如何运用意识做些说明：

一、病人如何运用意识

根据意识活动对生命运动，对生理、病理的影响，我认为应用好的精神状态对待疾病，不要给自己发不良的信号。有了病是客观现实，如何用意识影响疾病则在于自己。不要总觉得自己得了病“真倒霉”，这就给自己发了坏信息。要想得了病也是好事，否则就不能使我走上练气功的道路；练气功不仅病会好，身体还能更健康，这就是好信息。癌症病人如知道自己患了癌症，如何运用意识呢？我劝告病人要把思想放开，就认为自己已经死了，心先死下来。既然已经死了，家里的大小事一概不管，油瓶子倒了都不扶。有病痛难受，心想：“我已经死了，”死都不怕还怕病痛难受！把一切杂念都丢开，把体内仅有的一点点生命力拿来练气功，这叫“心死神活”。心死了，元神——体内最最根本的生命活动才能活下来，这个元神一活，真气就充足起来，慢慢恢复，病才会好，人就活了，这是辩证法。如果你忧心忡忡，顾这又顾那，总想有事没办，脑子一动就消耗能量，给自己造成精神紊乱，忧伤肺，思伤脾，把

体内微弱的生命力都消耗了，你还活得了吗？

轻病人要有“我没病”、“病好了”、“这点病没什么了不起、不要管它”的意念，不把病放在脑子里，使大脑功能平衡，这样大脑发出的信息就是正常的，病才会好。如果总觉得自己“坏了”，哪怕稍有犹豫，都可能导致大脑皮层功能的紊乱。至于小病大养、无病呻吟，脑子里的意识活动低落，没有一点生机，没病也会闹出病来。我见过几个半身不遂的病人，有的生机是向上，的带着病还总想为别人干好事，自己的病也好得很快；有的别人推他都不动，认为自己不会动，给他发气他也不敢动，意和气结合不到一起，病就难好。

健康人练气功要时刻注意接受好信息，尤其当练功安静时，要有一个愉快的心情。心情愉快了，气血就和畅，练气功就要使体内气血和畅。如果一下做不到，可以回忆自己最愉快的往事，最美好的情景，使心里保持一种美滋滋的劲头，叫“心里美”。这样一想，浑身的气血就和畅了。如果完全靠练，达到气血和畅需要一定的功夫。运用意念达到气血和畅，也就等于练功了。所以，这可以列为一种功法，既是最简单的功法，也是高级功法。病人也可以用此法。

有的病人问：想病灶行不行？主要看你是积极地想还是消极地想。例如肝炎病人老想：我这肝可坏了，可别变成癌。都这样想就坏了，因为意到气就到，你的脑子是乱的，去的气也不是正常的气，没有病可以闹病，病轻的还可能变重，越怕精神越乱，病理变化越严重。正确的应该对病抱无所谓的态度：“没关系，我一运气病就好了。”这时再想肝，把气往里一推，透过肝区，推来推去，病就化解了。同样想病灶，意识状况不同，最后结果就不一样。清代名医叶天士曾治一病例：某人手心长了一个疮，遍访名医，二年未愈，找到叶天士。叶天士

说，你这病再有10天不愈将危及生命。我有一法，在你手背敷药后可起水泡，及时将泡挑破，毒气散开，10日可病愈，否则仍不治。病人回家集中精神注意手背，唯恐泡发失察，把命断送。如此5日，手心的疮已好。问及叶天士。叶天士说，你手心的疮本不是能死人的病。只是你心事太重了，老看它，精神压力太大，病就难好。我用移念法使你精神分散，病就好了。叶的治疗方法是符合气功原理的，对我们给人治病也会有启示。清代有一名医叫张志聪，他自己得过一次胃痛，痛得厉害，用药无效，他就躺下自己运气冲病灶，把病冲开，第二天拉了很多浓、血，病好了。这些都是病人正确运用意识的例子。再讲一个例子，有些家长疼孩子，但是不会疼。孩子有点发烧、不舒服，就赶紧打针吃药。其实小孩子从生下来到七八岁，会有几次发烧，这是生长期的自然现象，中医叫"变蒸"。就象蚕长大要脱几次皮，脱皮时不吃不动，但仍在长。家长不懂，发烧就打针吃药，把孩子的抵抗力全打没了。还有的家长老给孩子加坏信息：宝贝坏了，发烧了，抽疯了，得气管炎了，得肺炎了。"孩子脑子里本来空空洞洞，加个信息他就接受，老加坏信息，孩子脑子乱了，表现出来就非常娇气，总爱得病。有的家长就不是这样，孩子病了，"没事，跑跑就好了"。家长带孩子上街，孩子摔了，你不理他，他爬起来接着走。如果你说，"摔坏了"，孩子意识里也跟着紧张，一紧张就难受，"哇"就哭了。其实并没摔着，信息就是这样厉害，我们练气功的人应该懂得这个道理。当然也不能说被汽车撞折了骨头还"没事"。如果你真有本事，功夫练到一定水平，骨头折了也可以"没事"，因为你意念一到，断骨就接好了。意识治病就这样治，没有过程，不要几分钟、几个钟头，意识一透过去病就好了，远距离治病隔着几百公里，你这里一想，那边病就好，只是一刹那，不是慢

慢好的。意识治病，病所起的变化是突变，用手发气治病是渐变。当然突变有时也是有层次的，一个层次一个层次地变。先好一个层次或一个地方，再好一个层次或另一个地方，在某一个层次里是突变。在烟台办班时，为给学员做治病示范，我一天曾给1420人逐个治疗，就是用意念治的。那天治病还没开始，军区的一个同志说，他爱人腰痛很厉害，不能翻身，问我能否给治一下。我说，可以，你爱人的病已经好起来了，能翻身了。他说，我爱人腰椎压缩骨折，她既没来，你也没看见她，怎能治好呢？我让他回家去看。他回家一看，果然他爱人能翻身并且起床了。他觉得是个怪事，拉记者到他家访问。这个病例就是一刹那间起的变化。运用意识时要注意：你给他什么信息，他就起什么变化，信息就是意识活动。只要按智能功的要求去练，很快就能达到这个水平。要想掌握这种治病方法，一是靠苦练，二是靠我们认真去体会理论，跟我们的理论走，按别的理论走就走不下来。

二、练气功如何运用意识

（一）集中精神与入静。过去练气功强调入静，入静也是运用意识的过程。入静后达到一念不起，最后再起个念头叫"真意"，用"真意"来指导练功。过去有句话，叫"大道教人先止念，念头不止是枉然"。修行大道先教给人们把念头止掉，脑子里空空，一片清云。这不知使多少人望而生畏或半途止步，谁练气功能做到一个念头没有？为此练我们这一套智能气功不强调入静。能入静我不说你非常好，不能入静也不说你不好，因为一方面我是从入静的本质看问题的。入静的目的是什么？是使精神活动、意识活动纯化，不受外界的干扰，使精神活动平稳下来。精神平稳了，生命活动受精神活动的干扰就少了，就比较容易使生命活动恢复它的自然状态，即周身气血

畅通的状态。过去有一句话："静坐悟道，其觉在通。"意思是静坐练功要想得到高深的学问，把高深的道理悟出来，这个觉悟从哪里来?在于周身气血畅通的程度。有鉴于此，我们练功不强调入静而强调周身的气血流通。怎么通？就是集中精神做动作，运用意识就落实在集中精神上。集中精神干什么？第一是做动作，第二是做动作时用心体会身体里的变化、感觉。如手一推就觉得呼呼地吹气，体察到了却不要理它。你一理它，一停留，就违背集中精神了，这就是智能功在现阶段运用意识的最关键之点。另一方面，练智能功真静了，什么念头都没有了，就没法练了。练捧气贯顶，一推推向天边，一收收回体内，没有意念怎么使气内外交流？练三心并站庄也要用意帅气，从手心、从头顶上方经顶心，从地下经脚心把混元气并到丹田。以后练五元庄同样有意念活动，有时还要发声。要求完全静是不行的，所以我们只要求精神集中，不要求虚静（实际上，精神集中也是入静的一种形式）。

有人说，你光强调集中，不搞入静，脑电图能有变化吗？问题的实质在于入静后大脑皮层还有兴奋点，脑电波仍有变化，只不过变化的频率少一点，因为念头少了（我们搞集中精神做动作也是使念头减少，效果是一样的）。这种练法古人就有（即要求神与形合，身心相合），这是最简单，也是最高级的功法。集中精神到形体里边来，精神把身体一罩，守住全身，就是心身合一了，这就是入静和精神集中的关系。我们当前就强调把精神集中于一点，不要管以后的变化。集中了，变化自然会发生。有的同志一开始就讲什么"虚空"、"坐忘"，认为这才是高级的。但你集中还不行就讲虚空、坐忘，结果既"空"不了，也"忘"不了。

有的同志看气功书后知道了"元神"，就去找"元神"。

"元神"是人生下以后具有最本质、最全面的神经功能，各种神经功能、反应机能都隶属于"元神"的范畴。但它就不许有一个念头，念头一起，它就不是"元神"（成为"识神"）了。要找"元神"，找就是念头，只有不找而自动入静才能体验"元神"。我们练功时千万别管"元神"、"识神"那一套，只管集中，能集中成一个练功的念头就可以了。

（二）有了杂念怎么办。我们练功不讲究入静，强调集中精神。集中精神也有一个排除杂念的问题。譬如，练功时身形站好了，默念口令词，开始念"顶天立地，形松意充"还好，念到"外敞内静"就快出事了。念"心澄貌恭"时，就想心怎么澄啊！杂念来了。口念"一念不起"，心里杂念纷起。于是心烦了，"怎么静不了，这个功不好练了"。"怎么办呢，要想法入静。"开始练功时想，"别人是怎么动的"？这是个杂念；忽然觉悟到这是个杂念，就想，"怎么来了杂念"，又是一个杂念；然后又想，"我得想办法把它排出去"，还是个杂念。过去讲"心贼赶贼，遍地是贼，念头就是贼"。大家看《西游记》，孙悟空刚一出大唐国就先打杀"六贼"，即眼、耳、鼻、舌、身、意。（《西游记》这部书以神话故事为体，其实讲的全是练气功的过程。前边十回讲的是"妙心经"，先讲入静；压在五行山下是周天还没有转，还没有脱离五行；贞观十三年是陈光蕊赴任的时间，也是唐僧出走的时间，这不是笔误而是指掐脐下一寸三，从这里开始，车迟国与三大仙斗法是过尾闾、夹脊、玉枕三关……）。我们练功时来了杂念怎么办？1.赶紧把意念集中在练功上，马上做动作；2.把眼睛睁开，再慢慢把神光收回，轻轻闭合，做几次杂念即无；3.用意念引动眼球转动一下，将神光送入泥丸；4.最好的办法是置之不理，爱来就来，爱走就走，不去管它，把意念放到练功上来。总之，切忌心烦。心一烦

意就乱，功就练不下去了。

有时开始练功还好，站在那里要求自己什么都不想，使自己从平时整天处于杂乱无章的思维状态进入了练功状态 这是一个进步。可是过一会儿感觉杂念反而多了，这个杂念不是练功前的乱七八糟的杂念，而是有了要求安静的背景后显现的杂念，这说明功夫在进展。就象在房间暗时见不到房子里尘土飞扬，阳光一照就看出来了。有尘土飞扬，越轰越多，正确的办法是自己静下来，让尘土慢慢沉落。杂念和尘土差不多，不要管它，当你意识到已经开始入静，就心安理得，慢慢杂念就没了。

排除杂念是个不间断的过程，因为入静有不同的层次，杂念也有不同的层次。当你把外层的杂念排除了，要提高入静层次时，里边潜在的杂念又出现了。入静每深入一个层次，都有一个继续排除杂念的过程，其原因就在于意识活动本身不是一个层次的。例如当你和一个人交谈时，忽然想起另一个问题，这已经是两个层次了。这时你意识到要专心谈话不能想别的事。要抑制那个冒出来的问题，这又是一个层次。所以，当你的表层的意识活动平息了、安静了，后面又有深一点的层次被感觉到了。再静一个层次后边还有更深的层次，一直静到非常深的意识层次即本体意识上来，才算全部入静。静不下来没关系，就等着它，这一关非常重要，过不去就进步不了，这是指一般练功而言。我们这套智能功不强调练功的层次，要求是把意念集中到动作上来，用心体会身体里边的变化，内外气机的变化，使精神活动、生命活动和身体里的气机活动合为一体。这样，就达到了我们练功的目的。我们这套功法长功快，为什么快？我们把古代的练功理论发展了，取其精华，立足现实。过去讲静，我们讲动；过去讲虚无，我们讲集中；过去着重于

气，我们强调动作。这就摒弃了古代气功中的某些虚妄、繁琐甚至迷信的部分。使之建立在简单明确、切实可行，既有广泛的群众性，又有严密的科学性的牢固基础上，对此要有深刻的认识。

（三）为什么我们不讲通周天。在气功锻炼中经常提到通周天，周天功甚至可以列为一门功法独立存在。但我们智能功不讲通周天，这是因为周天功是建立在经络基础上的。经络是人体内的一个重要调节系统，它主要表现在皮肤和皮下膜层的部分，是一般人维持正常生命活动所遵循的一套规律。但它有一定限度，在体内气血流行的范围还较狭隘。举例子说，经络好比大田中的沟渠，沟渠里有水好比气在经络中运行。通过众多分岔灌溉田地（人体），这当然是很好的。智能功强调内气外放、外气内收，周身毛孔、穴道都要起交换作用，而不仅仅是在某一个脉络里面。它不管沟渠，采取漫灌的方法成片成片地往田地里灌水。这样田里的沟渠、身上的经络就显不出来了。我们的气有时候顺经络走，有时是一片一片地不循经络走。随着功夫的增长，气要从皮表一层一层往深处渗（从皮肤—肌肉—筋脉—血管—骨骼—骨髓），这就是我们智能功不讲周天的主要原因。我们平时练功，特别要注意不要管气的走向，更不要用意念领着气在体内运行。气在体内的运行，根据人体自然的需要有它自己的规律和路线，它应该往哪里走就往哪里走，该往哪里走它自己会往哪里走，我们绝对不去管它。当然练智能功的如果要用意念搞周天，只要用意念一导，很快就可以沿着任、督二脉转，但这对我们练功来说并没有多大意义。有的同志同时练各种功法，说是吸收各家之长。如果吸收好了固然是好事，万一出了偏差恐怕哪一门功法的老师都管不了，因为都掺和一起了。北京的一个学生练形

神庄，他在做鹤首龙头时用意念通周天，结果出了偏差；承德还有一个同志边练形神庄，边练坐功，练坐功时想头顶上出去一个小人站在山顶上，一会儿象顶天立地那样大，一会儿又变得极小，结果把自己搞得神经失常了。专练形神庄的，从1982年到现在还没有发现出偏的。因为智能功是以意引气，以气引形，意气形三者是统一的，这和日常生活中的生命运动形式、身体里边的气机变化完全一样，是按照日常生活中意气形的运动规律变过来的，所以不会出偏。

（四）正确处理“真妄相攻”。当练气功达到一定水平以后，气足了会自己走，还会养神，神要随之发生变化。练功后精神安静了，随着静的层次逐步加深，快要到达本体意识还未到达时，这里有一个屏障，它能将外边来的信息反射回来，于是出现幻觉。为什么会出现幻觉？因为静已达到相当深的层次，周围都静了，大脑对任何一点小的信息都非常敏感。这个小信息被屏障反射后会发生泛化。这就象一个平静的湖面投入一个小石子，会从中心荡出许多波纹，一圈一圈地传到很远。如果是波涛汹涌的湖面，投入一个石子，波纹振荡两下很快就消失了。入静后对外界的感知会异常灵敏，一旦有些微的信息刺激甚至潜在的意识活动，都会发生强烈的整体反应，入静越深，这种反应越明显。有些人这时会出现幻觉，例如有一个“今天我还没吃饭”的属于下意识的杂念，就可能被扩大成幻觉，好象有人在和你说话：“今天你还没吃饭，别练功了，该吃饭了。”这是潜意识被反映出来了。如果你有一件不高兴的事情，可能会有人对你说：“你这个坏蛋，这样练气功还练得成吗？”有的人在练功以后，身体对外界信息的敏感性增强了，周围有些平时感知不到的事物，这时感知到了。如白天哄小孩在屋子里玩，丢了一个球，

练功时虽然没想这件事，但潜意识里有“球哪儿去了”的活动。由于入静后对各种事物的感知功能敏感了，可以察知到周围事物的信息，失落了球的信息被他感知到了。但他并不知道自己是如何知道的，这时好象有人告诉他：“你家的球没丢，在柜子底下。”练完功一找真有，这种情况叫“真妄相攻”。大脑中出现的情景有真有假，真的和假的在斗争。在发生“真妄相攻”的过程中，有些人可以出现某些功能，如感知功能、预知功能、透视功能，等等。感知的东西是真的，但反应的形式是虚幻的。有的是幻觉、幻景，有的是幻视、幻听。如你在家里练功，好象有人告诉你：老张来了。收功后出去看，老张真来了，真象有了“耳报神”。如果你满足于这些一小功能，自我欣赏，练功时入了静还问一下：“耳报神，今天谁来呀！”于是有人告诉你：下午两点庞老师在中国人民大学讲课。去了一看，果然是讲课。知道老张来，知道庞老师下午两点在人大讲课这是预知功能，别人告诉你是幻觉，这些现象是出现了特异功能的表现。为什么在练功中出现的特异功能会以“真妄相攻”的形式表现呢？因为我们日常生活中习惯通过眼、耳、鼻、舌、身等感官来感知外界事物，而特异功能不从已经习惯的感知通道感知外界事物，不经过一般的从感觉到是知觉到表象到概念这样一个认识过程，它类似一种全息反映，一下子概念就反映出来了，怎么产生的自己并不知道，好象别人告诉的，其实是自己的特异功能感觉到的。

出现“真妄相攻”，是练功中的一个非常关键的时刻。《西游记》五十八回讲真假二心猿的斗争，形象地描述了“真妄相攻”的情景。真假孙悟空的斗争是真心、假心相攻。如果解决不了，就把丹头毁了。唐僧代表丹，把唐僧打下马，孙悟空就不到西天取经，又回花果山了（即不往头上运行，又

从会阴退回去)。出现"真妄相攻"后，如果分不清真假，被假的迷惑住了，当成了真的，和那个幻景说起话来了，或被美好的景色迷住去逛风景了，这就是出了杂念。一出杂念，功夫就上不去了，入静状态又从深层回到浅层，回到听觉、视觉等表层意识上来。所以，我们要懂得，这时无论出现什么形象都是假的，千万不能为之所动。怎么办？把意念集中守头顶是唯一办法，别的功法都解决不了。什么入静、数息、各种意守都不行，守哪儿他都和你说话。你守气，他会说，"你这个气不错，快成丹了"。对真假孙悟空连唐僧都没办法，一念紧箍咒，真的、假的都疼。到观音菩萨那里（即意守命门）不行，到地藏王那里（即意守会阴）也不行，最后到西天如来佛那里（即头顶）才解决问题。解决"真妄相攻"，守头顶是唯一办法，谁来了说话都不管，就到头顶里边来见佛爷，佛爷即自己的本性。在泥丸宫中，最根本的那层意识在那里藏着。（西医说是相当松果体引起的反应部位，我考虑是在第一、第二脑室里边。）不管他说什么，你就安安静静地意守这里，不去管它。把它一当真，引动杂念就坏了，此不论佛家或道家练功有本事的人看法是一致的。佛家说，练功时"佛来也杀，魔来也杀"。在这个问题上，他们又不信佛了（"执像求佛，必定着魔"。）道家认为，在练功时你见到佛爷或听到佛爷和你说话，出现魔景或美景，或你的相好的来了和你甜言蜜语等等，这都是元始天尊对你的考验，看你心动不动，一动心即着魔。说明你道心不坚决，心念散了，想入人间凡世，就把你打入十八层地狱永世不得翻身。要求练功时别想杂念，别走神，保持入静，不管看到或听到什么，"切不要理它，更不要与之问答对举"。"眼见耳闻皆是假，无形无象方为真"。道家的说法虽然很玄乎，但看出他们对这个问题的重视。

处理好“真妄相攻”，是练好气功一个重要的关节口，对此要特别注意。不论你信不信，神鬼都照样产生。产生了别懊丧，没产生也别追求。对待出现的幻觉也要一分为二，有时其中有真的信息。所以，古人又说，“幻非全幻、幻中有真”。例如这时出现的某些特异功能是真的。又如出来一个人教你功法，告诉你身形怎样摆，手怎样放气才足。你一改，气真的足了，为什么这样灵？这是你练功后身体气机发生变化而产生的内在需要的反映，是身体的自我调节，属于意识自发，和自发功差不多。这种意识自发的功能不是在意识层里边，乃是在大脑皮层深处，可能是间脑部分出现的潜意识活动。来人和你说话是意识的变幻，告诉你的功法却是自身的需要，是自己练功的体会。再如，有些人体内会出现许多似是幻觉，实际是正常的感觉。有的能感到体内有很多管路，有的流水，有的流气；有的声称，体内有人和他说话，把他身体扎了很多窟窿，往外冒气；有的眼前出现各种光，红、黄、绿、白等都有，有时光强的耀眼，往身上跑，往身上淋，当气冲到不同的经脉时，会感到自己身体在变化：阳气充足、阳蹻脉运动以后气机大，觉得身体突然高大起来；阴气充足、阴蹻脉充盈后觉得身体往回缩，越来越小。以上这些也叫幻视，是自身器官的气化反应，是练功中的正常现象，有些还有特异功能的表现。对待这些现象，没有不要盼它，出现了别讨厌它，也别留恋它。你不理它，它可能继续变；你想留它，就是杂念。杂念一生，它反而消失了，功退回去了。有的人在练功中能看到自己的五脏六腑，看到骨骼，看到心脏在跳动，这是出现了特异功能。这时你千万不要紧张，保持自己精神的稳定性，继续练功。一紧张就容易坏事。许多有特异功能的人，当自己没有自控能力时成了精神病，有的因此被关进了精神病院。相反，如果自己有自控能

力，保持住精神的稳定，就长了功夫。有的精神病人经过调理后自控能力增强，就是很好的特异功能。几年前通县有一个人练功时间不长就出现了特别强的跳跃能力，一蹦就上了房，在房檐躺着，摔不下来。有人迷信，说他是狐狸精附体，跳神念咒避邪不管用，后来就给他扎针。气都扎跑了，功也没了。这时如果给他顺一顺气，把背后的身柱穴点一点，肩井、环跳穴点一点，使气不往四肢跑，按任、督两脉循行，马上就没事了，而且是很好的功能。气不顺，他就又蹦又跳，真象着了魔。由于他们不懂得这个道理，结果糟踏了一个人材。

上面都是一些大的反应，还有些小的反应也要注意。如练功时觉得脸上有好多小虫子爬，睁开眼睛，一照镜子什么都没有，这是气要通未通时的一种感觉。举例说，人身上每平方厘米通了十个气路，练功后有一百个气路要通，在要通未通时就发痒。这时不要理它，痒得不得了时可以轻轻用手按一下，别用手搓，一搓就把管路搓死了，再练还痒。有时某个局部也会有凉、热、胀、麻、跳动等感觉，这都是练功后气机变化的反应，你不要管它，要继续练功。

关于“意识感知”。意识感知是练气功运用意识的一种特殊功能。有些从旧社会过来的气功师总爱讲佛、神、仙这一套。现在也还有气功师搞什么带着徒弟去见佛爷，叫徒弟们闭眼练功。20分钟后问谁见到佛爷了，在二三十个徒弟中可能有两三个见到了佛爷。佛爷什么样子，3个人没沟通，却说得差不多一样：戴黄帽，穿红袍，身上放光，这是很唬人的。什么道理？他们练功后大脑功能得到开发，敏感性增强，对老师有意识感应。意识活动出现同一性，这就叫“意识感知”。这是师父脑子里的佛爷形象被敏感的徒弟感知到了，根本不是见到了佛爷。

练功中出现幻觉后如何对待是个很大的问题。它不仅关系到功夫的长进还是倒退，甚至关系到练功的根本目的（根本立足点）。有些古人就过不了这一关，出现了悲剧。他们练功到五六十岁有了相当成就了，一练功眼前就出现了什么天堂、地狱，看得清清楚楚。他自以为见到了天堂，对人间的所谓“五浊恶世”感到太苦，还是天堂美，把气一放，心不跳了，到天堂去了。练气功到高级境界可以做到“三住”（意住、气住、脉住）。意识活动、呼吸、脉搏都停了，但人并没有死。这时如果有气功师在他命门、百会、脐中等穴贯点气，拍一拍，弄一弄，他又活了。没人管，以为他死了，把身体火化就全完了。无论是佛家、道家都以为有个天国、天堂、西方极乐世界。他们的宗教信仰是把希望、目的放在来生，练功稍有成就，就去追求意识中的那个虚幻的幸福世界，把气一放，就死了。我们练功追求的是健康长寿，治病救人，造福社会，造福人类，这是我们练功的最根本的立足点。我们有了这样一个博大的胸怀，练功就能得到日新月异的进步。明确这点，是我们这一专题的第二个重要意义所在。

（五）用科学态度对待掐诀念咒。掐诀念咒从本质上说乃是运用意识的一种形式，过去却被蒙上了浓厚的封建迷信色彩，现在有必要对它进行一些剖析。

诀是窍门、方法的意思，有了窍门和方法，做起来就能达到简单、快速的效果。咒是口诀，掐诀是在手上。按中医理论，人体的局部和整体是紧密联系的统一体，整体中包含局部，局部也反映整体。手也是一样，它包含体内的五脏六腑、三阴三阳经脉、十二时辰和八卦九宫的分位，它也是一个小世界。手掐到哪个部位，哪个部位的生物电马上增强，可以激发五脏六腑和相应经络的气化反应。如掐中魁穴（是心包经。心包是主

神的，“君火以明，相火以位”，它主管全身）。可以帮助安静。咒都是人编的，然后假托是某个神仙赐的，用的时候非常虔诚，能安定精神，帮助入静。语言可起到自我暗示作用，掐诀念咒就是这个道理，不能把它神秘化。三年前，有一位外地同志非要我教他不传的秘诀。缠得没办法，就应付了他一下，教他掐诀——“手握拳”，念咒——“心红肺白气血通”。他回去治病效果很好。后来别人问及我才想起来，我说，那是因为他以为得了我的“秘传”，非常相信。这样，就把他的意识功能调动起来了，治病效果就好。我们用混元气治病，如果用单传的方法，你以为得了我的真传，意念非常充足，治病“一孤拉”就好。可是我在这里公开讲，就会有人不相信。本来“法不传六耳”（指没有第三人在场），给几百支耳朵传还能有真传，就不值钱了，“大路没好货”！好象让你跟着屁股十年八年我再告诉你，才算真货。其实关键是运用意识，意识专一了，意志力就强了，带动气的力量就强了，奥秘就在于此。

再讲一个真实的故事，是一位姓曹的和尚告诉我的。河南有一个姑娘非要修行，碰见和尚老远就要拜师，因为是年青女子，和尚都不敢理她。她十五六岁时，恰巧隔壁老财家死了，请和尚念经超渡，有了机会，她每天都在老财门外等和尚出来。一天，一个小和尚出来解手，她拉住就要叩头拜师，小和尚吓得往回跑，她跟进二门，小和尚向师父禀告了情况。师父说，“不要理她”。姑娘听见喜出望外，以为是老和尚传授口诀，念叨着“不要理她”、“不要理她”……就回家了。从此每天从早到晚念个不停。父母以为她疯了，急忙找主聘出，拜堂时仍默念不停。婚后一年生了一个胖小子，婆婆甚是欢喜。入夏，婆婆带孙子玩，不慎将一瓢开水泼到孩子身上，浑身烫起水泡，急从地里把她找回。她也没急，抱起孩子边喂边说“弧

拉”，哄孩子别哭。因为孩子身上有水泡，“弧拉”不能扶着肉，嘴里叨咕“不要理她”……一会儿孩子不哭了。第二天，水泡回去了。婆婆大为惊讶，说她是个活神仙。以后乡里有病也找她给“弧拉”，屡见成效。为什么？就是精神专一出了功夫。再讲一个我亲自见到的例子。三年前，我外甥女被电弧光把脸烧伤，脸全烧黑，眼镜框都烧焦了，送到医院。我到医院看她，问她想不想治好。如想治好，就拉气给自己发气。不仅能好，而且不留疤痕。由于受伤部位关系到一生幸福，她非常专心，整天拉气给自己病位发气。第三天，脸上的病痂开始疙疱入响，血管冬冬地跳。第五天，开始爆皮。第十天，病痂全部脱落。不仅没留疤，而且把脸上原来的污子、雀斑都烧掉了，皮肤显得比以前更白更细。大夫很奇怪：类似病人至少要住一个月院，还要留疤，这个病人的痊愈简直不可理解。这两个例子说明，关键要一心一意，有很强的意志力。如无意志力，身上的气就统帅不了，就不能起作用。念咒的实质也是这样。如果说有神，神就在自己身上，是自己精、气、神的神。

练我们这套功有掐诀这个动作，不需要念咒，只要精神专一。如果非要念咒，教大家四个字："恬淡虚无”。这四个字原载《黄帝内经》，是岐伯回答黄帝的话中的："夫上古圣人之教下也皆谓之。云邪贼风，避之有时。恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”岐伯讲的是一套养生的原则。“恬淡虚无”从字面上讲是说人应该保持的精神状态，它是练功的口诀，也是一种练功的功法。从字面讲，“恬”是恬然舒适，安然自得的样子；“淡”指高兴的心情在外表上要淡漠些，要内涵、放松而不外露；“虚”指淡漠要逐渐收敛，收敛到空虚了；虚到最后只有一个舒适的概念，谁舒适，哪里舒适都没有了——“无”了，形体都忘了。这是说精神状态和精神活

动的层次。作为练功的口诀。念"恬"、"淡"两个字都要舌抵上腭。练气功要求舌抵上腭，老抵舌头就木了，感觉迟钝了。"恬淡"——钝——抵——放，一闭一开，起到了加大信息量的作用，一会儿唾液就流出来了。同时念"恬"字时的振动部位，共鸣腔是从膻中开始往上走，形成额颅共振，主要振动腔是鼻腔以上；"淡"字的振动部位主要在喉头到膻中；"虚"字的用力和振动部位是从心口到肚脐；"无"字是小肚子振动。"恬淡虚无"四个字一齐慢慢地念，整个身体上部成为一个共振腔，从上到下都振动起来，这就使生命活动节律化了，反复念很快就能使精神安静下来。"恬淡虚无"四个字从发音法来看是开口呼和合口呼的结合，可以引动体内气机随之升降开合。口诀或叫咒语，一般都是上述几个要素的结合。懂得这个道理，谁都可以自己去编咒了。当练气功不能入静或失眠时，就念"恬淡虚无"四字，开始有声，越来越小，最后默念。失眠时默念就是练功，默念睡着了就是治了失眠症，俱有所得。

（六）练"捧"、"并"、"形"功运用意识补议。练捧气贯顶、三心并站庄、形神庄如何运用意识过去都讲过，为加深印象，把有关内容再重复一下。

1. 捧气贯顶法。练捧气贯顶法运用意识的关键，是把人和大自然紧密结合起来，联成一个整体，以促进内、外气的交流。向外开的动作，意念推向天边。天边在哪里？手向前一推，手心和空气接触的地方就是天边。这个天边和天地交合处那个天边是一样的，都是空间，只要意念往外一推就行。推向天边，一想外边，气就跟着到外边；收回体内，一想里边，就把气带回里边，意念不受时间和空间的限制，一百公里、一万公里一想就

到，想太阳系，想北极星，想几十光年远的地方也是一想就到。两手一推到天边，意念就到天边，不是推着气到天边，那样就把人累死了。至于推的时候气是从哪里出去的你不要管，千万不要以为一推就是从掌心劳宫穴出去的，而是整个身体都往外开。两支手往前推时，意念中还有两只手在向后推，整个身体都往外放气。收的时候前后各两只手在收，整个身体也都在向里收气。捧气时想身体周围有一圈手都在捧气。同时还要把周围空间的混元气用意念聚得浓一点，象水似的，练起功来真好象鱼翔水底。这样运用意识，身体内外气体的交换就大了。练功就能取得事半功倍的效果。

练功时还要注意调整好精神状态。要使心情悠闲自在，姿势舒展大方。不要把精神都放在形体上，光琢磨姿势，不注意气机的流动变化，这样即使形也很正确，功力也上不去，因为你的意识活动固定在形这个层次上了，没有和气这个层次结合。我们一再强调，意识活动和哪个物质层次结合，就加强哪个层次的功能。光注意形，气就小了。有的人练功姿势横七竖八，很不规范，可是他发气很足，治病挺灵。我很注意姿势，为什么不如他呢？就因为你老在形上兜圈子，神意一点活泼性都没有了，形把神卡死了，神自然就不灵通了，功能也出不来。当然做到形好神活是最好。只管气不重视形，虽然可以治病或有点感觉功能，但功能再上一个量级就有困难了。有的人形体有较大毛病，可是长期解决不了，因为解决自身形体问题需要更大的能量，不下苦功是不行的。

2．三心并站庄。三心并站庄是采气收气，迅速发动真气的重要方法。用意念把气从顶心、手心、脚心收回丹田。气从哪条线到丹田的不去管它，不要用意念把气一直领到丹田。“领”是错的，练智能功永远是以意引气。当三心并站庄练得

熟了以后，就不是从顶心、手心、脚心往回收了，而是在丹田有一根线通过三心，从三心更远的地方把气往回揪。手心处别觉得地方小，那里也是一个乾坤世界。从那个乾坤世界往回收，就和放风筝一样，集中点在丹田。从丹田放出线去，从三心的更远的地方往回拽那根线（往丹田拽）。这样，做起来气机就变样了。将来你如果愿意从丹田把气放出去也行。只要会收，放出去关系不大，因为你放出的气没作用于任何事物，只是放到空间混元气里边了，气跑不了也不会浪费。

3、形神庄。形神庄运用意识和以上两个功法不同，具体的不讲了，只强调一下总体要求。练形神庄时，要全身放松和局部紧张相结合。局部紧张指做动作的那个部位要更紧张一些，紧张不是死绷着劲，要紧中有松。全身放松当然也包括做动作部位，意念要笼罩住全身，精神要集中在做动作的地方。过去练武的讲究眼观六路，耳听八方。一方面，和对方真刀真枪地干要全身贯注，全身贯注同时要留意四面八方，以防暗器。练形神庄运用意识也是如此。初练要把意念集中在局部动作上。动作比较熟练了，形体要求基本达到了，就要用意识把全身罩住，这样，全神气机就是一个整体。局部一动全身气机跟着动，手一动全身动，脚一动全身动，头一动也是全身动。能做到这一点再往下练功就可以自己去体会了，情况就不一样了，自己会琢磨出很多东西。在局部做动作时用意念把全身罩住，就可以体察身体各个部位的气机变化。有了变化要能感觉到它，能感觉到了慢慢功能就敏感了。感觉到就行了，千万别去研究它，分辨它，“这里有气了，是哪条经络的”？“那个气好不好”，不能有这个念头，这也是我们运用意识的特殊性。我们只求观察、检查、查照全身，看哪地个方变了。随着功能敏觉性的增强，慢慢就有了内视功能。只有能认真查照自己，慢

慢才能查照别人，能够内视才有透视功能。

第四节　发气治病如何运用意识

气功发放外气治病有多种方法，每一种方法都有运用意识的问题。智能功发放外气治病的方法有组场发气法和拉气发气法，用拉气发气法治病运用意识要把意识集中在两手的中间，注意两手空间气的变化，一拉一合把大自然的混元气凝聚起来，变得很浓、很厚，就可以用它治病了。治病的时候气受手支配，手怎么动它就跟着怎么走。严格说，用手拉气只不过是个形式，效用就是使你有气感，感觉到有气了，再给人治病就有信心了。其实气的凝聚是用意念集中起来的，不用手带着，只用眼睛一晃，用神光带着它去治病照样灵。意念一动气就跟着动，眼睛一晃气就打进去了，比手还快。意识对气有统帅作用，气完全受意识的支配，这就是智能功治病的理论和方法。治病的诀窍，最最根本的内容就在这里。

在气功里发放外气治病是最容易的事了，比练功容易多了，谁懂得了这个道理都能办到，七八岁的小孩也不例外。在过去说这是游戏神通，不懂的人觉得很神，懂的人不过视为游戏，不能把它看得神圣得不得了。会治病并不是什么了不起的功夫。练气功是“超凡入圣达真”的学问，学会治点病还只是个凡人境界，是刚刚起步，到这个境界满足就太渺小了。

在治病过程中如何运用意识呢？一是自己要有信心。做到意念坚定，精神集中，有必胜信心。治病之前如想：这个病不大容易治，病就治不好，因为你已经运用意识了。中医过去讲，“医不自治”，这也有个意识作用问题。再讲一个例子：清代名医叶天士的母亲病了，开点药吃没好，他害怕了，怎么用药

呢？晚上在院子里踌躇思索。不自觉地念出来："若是他人母，定用白虎汤。"白虎汤属大凉药物，他怕药一下去把阳气消耗了，所以不敢用药。他隔壁也是个中医，听说他母亲有病了，过去问病情。他说，我班门弄斧了，就开了个白虎汤的方子，一吃好了，这个中医也因此出了名。叶天士的胆子非常大，给别人一摸脉是虫子病就开砒霜，病人害怕偷偷把量减了一半，吃了以后病好了。过了一段时间又犯了，叶天士摸脉说，吃的不是我开的方子，一看果然量减了一半。叶天士说，没法治了，后来病人死了。叶天士摸脉能知道吃的药量不够，有这样大的本事，给他妈治病意识还过不了关，可见意识的巨大作用。再讲一个例子：有一种病叫"侧索硬化"，侧索在脊髓两侧，是从脑神经传下来的神经束，侧索硬化后慢慢瘫痪，最后死亡。国内外至今为止没有治好的病例报道。去年，在烟台办班就有这样一个病人，不能走路。班上的几位老师给"弧拉弧拉"，病人自己能走路了。这些老师的功夫并没有多高。高就高在他们不懂"侧索硬化"是怎么回事。一看是别人架着来的，不会走路，"这还不容易。半身不遂都能治，治这个病人手拿把掐，弧拉弧拉就好了"。这是运用意识，如果知道这个病国内外都治不好，"哎呀，这病我们可解决不了"。这也是运用意识，你觉得你本事不行就真不行了。所以，懂西医的要把医学的框子丢下，否则你的手脚就被束缚住了。二是要掌握病人的心理，使他对你治病有信心，千万不要以为医生治病就是拿药治。中医治病有"医缘"，看有没有缘分。这个大夫跟这一片有缘，这一片的人都非常相信他，看病都找他，治一个好一个。那一片的人来了就治不好。北京有个大夫叫苏一趟，治病一趟就好，好了的不来了，不好的往往也不来了。好多人就相信苏一趟，还真是一趟就好，这也是运用意识。我们气功治

病更要注意病人的意识状况。有的人要求一边看报纸，一边接受治疗。对这种人就没必要去治，病人的意识自觉不自觉地处于一种对抗或不合作状态，他这种意识状态就把病灶给固定住了，影响治疗效果。非要治不行，也要把他这种意识状态改变以后才行。

有人提出：有些病不知该往哪里发气，不知怎样运用意识。下面谈谈这个问题，以治半身不遂病为例，治这种病应让病人多活动，“遂”了就行了。至于发气部位，往哪里发气都行。身体里边的气是统一联系着的，往脚跟发，往手发，往脑袋发都对全身起作用。对于四肢不会动的病人还可以用意念制动的办法：一发气（让病人的腿往起抬。先用意念向腿贯气，要懂得穴位，打几个穴位也行。如不懂穴位，就把一个意念放在脚上，一个意念放在膝盖上，从两个地方贯气，把气贯满。用意念拿手一托，起，动，动，就起来了。）半身不遂病人使不上劲，有动不了的意识，很难改变。你帮他动几下，改变他的意识状况，让他觉得能动。把他的意识调动起来，他自己使劲动，你再帮他使劲，他就能起来了。这种办法比单纯拉气发气治要快得多。但说起来容易，干起来难，同志们要努力去练，要有基本功。大家会发放外气，以后这个工作都可以干。

气功治病和其他医生治病一样，都有一个治愈率的问题，再高明的医生也不可能把所有病人的病都治好了。对此我们要持科学态度，有些病不是一下就能全好，有的病可能要治十次、八次、二十次、三十次甚至七八十次才能好。不要碰上一个失败的或治一次效果不明显的就丧失了信心。例如，治半身不遂，一百个病人治好九十个在全世界就可以当老大了。可是老大还有十个没治好。如果这十个不好的开头就赶上两个，

你灰心丧气了，后边九十个就没了。一两个没治好，不要折了锐气，还要照样干。对某一个病人，只要努力去治，效果好坏不要太介意，我们搞气功治病不为名不为利，要出以公心，只要对别人有好处，不要怕自己丢面子。如果想自己的面子想得多了，重病怕治不好不敢治，急病怕给耽误了不敢治，对小病怕丢自己身份也不愿治，那你还不如干脆回家休息。希望同志们把个人名利置之度外，什么病都治。敢治是对的，同时要有个客观精神，能否治好，治到什么程度，对病人家属要讲清楚：这个病我们没治过，但是我们努力治，希望家属和我们合作，以便创造好的气氛，争取病人好转。对病人不能这样讲，吹点牛可以，"你这病我包了，一定能给你治好"，给他鼓气也是给自己鼓气。不能在家属面前吹牛，在病人面前犹豫。以上都是治病中运用意识的问题，我针对不同情况举例说明，希望大家认真琢磨领会，触类旁通，以便更好地为人民服务，推进我们的气功事业，为社会造福。

第五节　关于意识的物质性

很多同志对气功感兴趣却又不敢练，望而生畏。原因就在于练气功强调运用意识，怕被戴上唯心主义的帽子。这个问题不解决，即使练功也练不好。为了澄清一些模糊认识，把气功科学建立在辩证唯物主义的理论基础之上，使气功研究沿着正确的轨道前进，有必要把意识的物质性问题做一番探讨。

我认为，搞气功强调意识和马克思主义哲学并不矛盾，从气功角度看，意识是有物质性的。中共中央党校1984年出版的哲学教材认为，对意识这个问题过去我们研究得很少。近年来

气功和特异功能的实验表明，意识有它一定的物质性，这是值得我们今后研究的一个课题。如何认识气功的物质性？气功的科学实验表明，有特异功能的人和练气功达到一定程度的人，可以感觉到意识的运动形态。1981年北京气功研究会开学术年会时，研究会的王仲平同志曾做过这样的试验：他用手摸着脸盆，让其它人用意念围着脸盆转，他可以知道对方意念转的方向。第一次逆时针，第二次顺时针，第三次顺时针转了半圈，又退回去逆时针转，回答得完全正确，这说明一个人的意识活动可以被他人感知。在“信不信由你”的电影中记录一个三岁多的小孩，在他父亲摸他头时，他能回答出非他的智力水平所能解答的数学题，条件是这个题他父亲也得会做。这是他父亲的意识被他感知了。这些试验说明人的意识活动可以被其他的人所感知。列宁在《唯物主义与经验批判主义》一书中对物质下的定义是：“物质是个客观存在范畴，它独立于人们的意识之外而存在，但可以被人们的意识所认识、所反映、所复写。”围着脸盆转的意识活动是独立于王仲平同志的意识之外的客观存在，但可以被王仲平同志的意识所认识，可以被反映和复写出来。孩子的意识把他父亲的意念活动复写下来了，把其他人想的字复写下来了，这不是符合列宁对物质下的定义吗？另外我们在开始就讲了意念能使客观世界的物质发生变化的例子，例子中的那些试验对象都是有形体、有质量的，使客观世界的有形体、有质量的物质发生变形，发生位移，甚至使其分子结构发生改变，必须凭借外部的力量，而且这个外部力量必须是物质的力量。因此这个外部力量也必须具有物质的特性。这样，我们就从科学、从哲学角度说明了意识具有物质性这个命题是成立的。

关于意识的物质性，是否马克思主义的哲学大师们过去一点

也没有涉及呢？我们认真地研究一下马克思主义的经典著作就会发现，马克思在《德意志意识形态》一书中指出，意识的产生经历了从感觉——知觉——表象——概念的形成过程，肯定了意识是大脑皮层的产物。这个形成过程，可以看作是意识的种族发生史，可以看作是意识的个体发生史，也可以看作是某个概念的发生过程。这就从哲学高度清除了意识的唯心性，把意识纳入了唯物主义的轨道。恩格斯也在很多地方讲过：意识是人脑的产物，又是社会的产物，是客观存在的反映。同时恩格斯在对物质的运动形态分类中还讲过：物质的运动不单纯是位移运动，还有光、电、磁的应力，还有化学的化合和分解、生命，最后是意识。这等于把宇宙中的物质运动形式分成七大类：即位移、光、电、磁、化学、生命、意识。这七大类可概括为三大范畴：非生命物质运动范畴、生命范畴、意识范畴。现代科学对前者研究较多，对后两者则探讨较少，故我们知之甚少。但这说明了恩格斯把意识看作是一种物质运动形式。辩证唯物主义认为，运动都是物质的运动，没有不是物质的运动，也没有不运动的物质。既然意识是运动形式也就必然是物质存在形式。有人说，物质运动形式和物质存在形式不能等同，这是不对的。列宁在《唯物主义与经验批判主义》中讲，意识具有大脑皮层这种特殊结构的物质内部运动状态。因为受当时科技发展水平的限制，列宁对于到底是一种什么样的运动状态未能做更详细的描述。当代科学已经证明，一种物质既有其内部运动状态，又有其外部表现形式。现在除了理论以外，又提出了实体结构和场的结构的双重结构原理。具备质量、能量、信息三大特征的实体性存在，其周围必然有一个场性存在。场只具备能量和信息两大特征，不具备质量。如电场、磁场、引力场等，它们有能量，有信息，但没有质量。

意识既然是大脑的内部运动状态，就必然还有其外部表现形式。那么这种外部表现形式被人接收到、感知到也就毫不奇怪了。毛泽东同志在1937年写的辩证唯物主义提纲（未公开发表）中明确地谈到意识问题。他说，站在彻底唯物论见地来看意识，它不是别的而是物质运动的特殊形态。

综上所述，对意识从哲学观点来看，哲学大师们认为它是物质运动形式；从物质概念来考察，它符合列宁关于物质的定义；从科学实验的结果，它是一种客观的物质。所以，我们说意识具有物质性是没有疑义的。

承认了意识的物质性，那么关于物质第一性、精神第二性这个定义怎么办？意识和物质的对立，只在认识论的领域即世界是否是物质的，物质产生精神还是精神产生物质这个领域才有意义。如果超出认识论的领域把两者对立起来，无疑违背了辩证法。我们承认意识的物质性，是建立在承认意识的产生必须建立在大脑皮层这种特殊物质结构基础上，它是对客观存在物的反映这个大前提之下的。因此这并不意味着把精神提到了第一的地位，从而违背了马克思主义认识论的根本原理。

承认了意识的物质性，是否会流于庸俗唯物论？庸俗唯物论认为，大脑分泌精神就和肝脏分泌胆汁一样，所以精神也是物质的。我们认为，庸俗唯物论的庸俗之点在于它把物质存在的形式单一化了。它认为，只有实体性存在的才是物质，不承认物质形式的多样性。我们讲意识的物质性，是说它是一种物质的特殊运动形式，和物质的一般运动形式不一样，它是以脑细胞的理化变化做为能源基础，做为自身活动所依赖的根本基础。但脑细胞的理化变化并不等于精神活动。

承认了意识的物质性，是否成了二元论？二元论认为，宇宙的起源是精神和物质同时并存，精神是彼岸自在之物，不可

知，此岸世界和彼岸世界有不可逾越的鸿沟。我们认为，精神只有在具有了大脑这种特殊的物质结构基础上才能产生的，是物质运动的特殊形式。

承认了意识的物质性，不是和唯心论的一元论认为精神是精神，物质也是精神差不多了吗？很明显这不是差不多而是有根本差别。差别就在于世界是起源于精神还是起源于物质，这是世界观和方法论的根本对立。

承认意识的物质性，究竟有什么意义？我们觉得至少需要从两个方面估价它的意义。一是它关系到气功的科学研究能否沿着正确的轨道向前发展；二是它关系到能否彻底地坚持马克思主义的辩证唯物主义的世界观和方法论，把上帝从它的最后一个避难所清除出去。我们在意识的作用一节里讲了意识对人们生命活动和客观世界的某些物质所起的巨大作用和显示出的巨大力量，这就带来一个问题，使这些物质发生变化的力量是从哪里来的？回答只有两种，一种答案是，使这些物质发生变化的力量来自另一物质，这样就必须承认意识的物质性。另一种答案是，使这些物质发生变化的力量不是来自另一物质。就是说，是一种非物质的力量使另一种物质发生了变化。这种非物质的力量是什么？是从哪里来的？要么是“不可知”，要么是“上帝”，除此以外不可能再作出其它的回答。一些同志本意是想坚持唯物主义，不承认意识的物质性，结果自己却走上了唯心主义的道路。恩格斯讲，因素的合成是把上帝的避难所拆除了，但还不是最后一个。茜素的人工合成解决了自在之物不是上帝制造这个问题，可是精神领域的避难所还没有拆除。解决了意识的物质性，就拆除了上帝的最后一个避难所，再没有它的市场了。现在还有信天主教的，在他十分虔诚地祈祷时据说会得到上帝的启示。这是怎么回事呢？他虔诚地祈祷时脑

子什么也不想，就相当于气功的入静状态，这时会出现灵感。我们是唯物主义的灵感论，所谓灵感，那是他自身的问题，根本不存在什么上帝的启示。所以，解决了意识的物质性问题，很多问题就迎刃而解了。搞气功就要讲意识活动，气功研究就必然有一个走哪条道路的问题，不是坚持唯物主义观点就必然走向唯心主义，没有第三条道路。不论你是自觉的还是不自觉的，必然选择其一。

意识到底是个什么样的物质？它的运动形态是怎样的？这是现代科学还没有解决的问题。虽然运用意识时可引起脑电变化，但意识活动并不就是脑电；虽然知道思维活动有逻辑思维和形象思维两大类型，一般说形象思维带有实体物的信息量大，搞形象思维的人练气功容易获得气感强的效果，但还没解决意识到底是什么样子的问题。固然可以用类比的方法，近似地加以说明。例如利用微波天线接收的声音，是发射台的微波天线把形象、语言变成强弱不同的电流，在微波天线上反复运动，发射出电磁波。电磁波和电流有相似之处，但性质却不完全相同，电磁波依赖于电流的存在却不等同于微波天线中的电流。与此类似，当脑细胞受刺激活动以后，会产生脑电变化。不同的信息，使不同的脑细胞发生不同的变化。脑电变化又会引起大脑中各种物质变化，这种物质变化和脑电变化结合到一起，形成一个共振场，这个场的活动内容即相当于意识活动。意识活动的产生依赖于脑细胞的正常生理活动，但脑细胞的神经生理活动并不是意识活动，它们是依存关系或因果关系。对意识活动的形态，只能说到这种程度，再具体描绘比较困难。就拿近代科学研究得比较多的电磁波来说，到底是什么样子，方的、圆的、长的、短的？也不能直接看到摸到。有人说，电磁场垂直交变即电磁波。电磁波有正弦波、方波、尖波。……谁看见

了？用仪器可以测出。仪器也是人设计的嘛！到量子领域，仪器就把人的意念加进去了。例如对光波的测量，按粒子性的一套规程做设计，就得出光的粒子性的结果；按波动性的一套规程做设计，又得出光的波动性的结果。同是一种光波，为什么有两种结果？这是因为它是按你的设计被证明出来的，这就有随意性了。是否可能还有第三态？你能设计出来就能测出来。对于意识活动到底是什么样子，现在还没想出测什么。如何测，测哪儿，曾经设计过几套东西都不适用，但它的活动、它的功能、它起的作用是可以解释说明的。

对它的物质状态能否描述一下？它和现在已有的两种物质存在形式不同。一种是有质量、有能量、有信息的实体性物质，一种是只有能量和信息的场性物质（新观点认为，场也有微细的质量，每立方公升为10^{-23}克），如电场、磁场、电磁波。从气功学讲，还有另一种物质形态是以信息为特征而能量和质量都不明显的物质存在形式即意识活动。有人说，意识是物质，但能量却不明显。是否符合能量不灭定律呢？符合。当脑子中接受外界信息刺激，例如看到光，光有能量，视觉细胞接受光的刺激发生生化变化，这是能量转变。又刺激脑神经细胞，改变了兴奋度，这又是能量转变。几个信息一集中，再进行分析、综合、抽象，这都要能量。（我们想问题绞尽脑汁甚至头痛，这是消耗能量。）消耗了能量，产生了结果，把信息贮存进第二信号系统即语言概念系统，脱离了实物，进入了意识领域。当你脑子要运用这些概念的时候，逻辑性思维的人脱离了实物，脑子转得非常快，并不太累。但搞形象思维的人可就坏了，脑子总这样转就觉得很累。可是他们对于具有感情色彩的思维活动都比较擅长，你一说哪里难受，脑子里难受的形象马上就出来了，脑子信息一发，眼泪就流出来了。我们

搞气功的就要使逻辑思维慢慢进入形象思维，使它和具体信息结合起来，信息进入形象思维，也需要聚合能量。

意识能聚合能量，能量再一聚合就变成质量。质量是能量的凝聚态（爱因斯坦语）。练气功就是用信息来支配、凝聚身体里的能量，再用这个能量支配，使身体里发生物质变化。从一种简单的物质，但是高级运动形式的物质，产生具体的物质，再用这个具体的物质使身体发生物质变化，气功的机理就在于此。

第四章 引动形体与各部身形要求

这两天同志们练功都有收获，有的看到场里有一种光的形状，对于这个不要理睬它。练功要专心，千万不要体会周围有什么气。这个“场”一天比一天大，到练功结束时，把场子一收就没有了。我们这样练功，长功快。希望同志们要有信心，相信集体场的力量，相信群体力量，不要相信我庞鹤鸣怎么样。我相信大家是能够长功夫的，因为我们这个功法是特殊功法。

练功会产生一种力量、功力。功力的产生，关键在于自己勤苦地练。当然功力与功时成正比，但功时不是唯一的决定因素。比如有人念了50年书，每天老是念小学课本。另外一个人念了10年书，却念了小学课本、中学课本、大学课本、研究生课本，最后成为研究生。前者，还是小学水平，后者是研究生水平。功力与功法有关系，功力不是完全取决于功时，还取决于功法。给大家教功的老师，大部分是去年春天开始练功的，由于我们这个功法的特殊性，靠集体，靠这个场，他们的功力很快就上来了。目前老师们都在搞集体治病，与这个功法、练功方式有关系。石家庄的郭志辰大夫，1983年才练形神庄，后来又搞气功门诊。他每次看病都要讲半个小时，讲完病人就走。当然也不是说，来的病人100%都好了，气功也不能包治百病。如果一天治500人，有10%不见效，那才50人。搞集体治病肯

定会有人说，这个不顶事，因为一天治的人多。哪个疗法都有不见效的，希望同志们相信这个功法，相信群体力量，如果有了这个相信感，你的功力马上就会上去。我们5月份办班，武汉丛国权也来练功。他原来练鹤翔庄，现在对鹤翔庄有争论，有的骂我，有的捧我，有的支持我，他要来京看看庞鹤鸣到底何许人也？因为我们实事求是讲问题，很快他就转练我们这个功法。他非常相信，而且在毕业典礼上发了言。事后，他没回武汉，到安徽办了个班，气感非常强。他一直搞组场教功，每次办班他都讲庞老师支持我们，给我们发气了。我一再告诉他不要这样讲，影响不好。当然，这说明了一个问题，即他相信这个功法，相信集体的力量。他先后办了3个班，效果都很好。我们去年8月份去新疆和静县办班，有两个学员回去后，也办起了班，效果非常好。所以，大家要相信这群体的力量，只有相信群体的力量，你才敢去做。怎么去做，以后在混元气这课里还要专门讲。当然还要讲涵养道德，把心放正点，心不正，气就不正。这是我们未讲正课之前说的两个小事，同志们要安下心来，认认真真地去练功。有的同志练过别的功法，别的功法也是功夫，如果我们能在原来功的基础上，把思想再放开一点，就可能让功力很快达到一个新的境界。真正练功的，没有一个真正的小学课本，不会练一辈子“小学”。如果专心致志去练，只要不把意念局限到某一个局部，就能一窍通，百窍通。可现在我们还不大容易做到这一点，往往是这山看着那山高，看这个也好，那个也好，挑来挑去眼花了，挑了10多年手里还拿着这么一点。这个功练了一点，那个功练了一点，功不是这一点与那一点相加的和，以后我们讲如何练功时再讲这个问题。我为什么说这个问题呢？因为现在有的同志练功有个毛病，他担心练形神庄会冲他原来的功，产生了抵触情绪：“我

要把这气往外排一排。"我说，恐怕你排不动。为什么？因为练功的人多，都有不少功夫，加上老师发气，都熔合到一起了，你一个人的气去抗不大容易。当然不能说绝对不可能，功夫深厚的人可以抗，但往往有深厚功夫的人不会这样做。抗它干什么？把它拿过来为其所用不更好吗？任何气进入身体里都是好气。只要你定住心，这就好比磨盘，中心点固定牢，任你怎么推撞它，也只能是使它转得快一点。如果这个中心固定点没固定好，一推就把它挪动了。有打黑气的，同志们不要害怕，可将黑气转为正气。你练得功夫高了，这场也许会帮你的忙，你还排它干什么？这不是坏事。你放心，它不会冲你的功夫，混元气相当太极之气，太极阴阳未分。有练阴阳功的，阴阳和太极不矛盾，练五行功的和这也不矛盾。它们都是从这个根分出去的，实际它对哪个功都不矛盾。希望同志们练功的时候不要害怕，我把这些说一说，同志们练功心情就比较平静了。

练气功强调两点：一是意念活动，二是身体形态。我要讲的各部身形要求，是在你安定不动的时候，以这个'要求'作为标准。先讲身体各部怎样才算合度，然后再讲（动的时候）引动形体。

人体内气血流转有其固定规律，同时与姿势的变化有关系。身体形态变动能引起气机变化。正确的姿势可引导气机正常的流行；反之，会影响气机正常流行。因此，对身形的要求要引起同志们的高度重视，因为它对练功的进步是很重要的。

现在各个气功书对身形都有所论述，似乎没有必要再讲传了，我到练功场看了看，有不少同志的身形还不够合度。再说，那些书上讲的身形要求也不够详细。过去老师教功是口心授，给你摆姿势，写在书上就不那么细致了，所以我们有必要再讲讲。不过事先说明一点，我们这些姿势是按我们这套功讲

的，一般练内家拳的适用，各家功法就不一定适用了。希望练其他功法的同志，要遵照原功法老师的要求去做，因为各个功法都有不同的要求。决心练我们这套功法的，可按我们的要求去做。

第一节　对头的要求

对头的要求用一句话概括叫顶头悬。怎样做顶头悬呢？要头顶百会处，也就是用头那个圆坑的地方往上顶，下颌回收，不要梗脖子，更不要用力，喉头往后一缩，头就正了（因为我们不是练武功的，练武的直来直去走中门，武术走红门路，它是先把脖梗起来，然后把气顶起来）。我们练功不讲竖颈，只讲百会虚顶。你可弄个小球放在头顶，不让它掉下来，慢慢地就会使头部中正。对头部还有一点要求：两腮下落。这样，面部容易放松，就可做到似笑非笑。

能不能做到周身中正，关键在于头部百会能不能顶起来，这样中央之气能够上升。我讲过，"顶头悬"就好象有条绳子吊着似的，初练功者可以先不用这个意念，等功夫练到一定程度再用它，因为这个意念有另外一个用途，它可帮助中脉贯通、中线贯通。初练功者用这个意念体会不出来，所以只需做到中正，悬就够了。

第二节　对眼睛的要求

练功时目视垂帘，耷拉眼皮，留一线之光。这是对初练功者的要求。练熟了后，可把眼闭上。捧气贯顶法可闭眼练，形神庄闭眼练就有困难了，你身体站不稳。如果你能闭着眼打形

神庄，那就有功夫了（练“弹腿跷足描太极”的时候你站不稳）。所以，我们现在练功要把眼皮慢慢垂下，要留一线之光。

不少同志练功不好入静，杂念多，关键是垂帘不得法。练垂帘不是把眼皮一耷拉就完了，垂帘的过程就是把意念收回来的过程，因为眼睛看外面的东西，神是通过眼睛放出去的，“目光回收”是慢慢把意念收回来。因此，闭合眼睛不是一下子闭住，而是慢慢地匀速闭合。有的同志还不能匀速闭合，这说明你外面的心神没收回来，所以一练功杂念四起，脑子静不下来。

怎样才能做到慢慢匀速闭合呢？告诉同志们一个方法：当练功的时候，你把意念放在外眼角，慢慢往下合，这样能做到于匀速闭合，再练功就不容易产生杂念了。你在闭外眼角的时候，眼眉要往外展，眉心就展开了。眉头一展开，因为这儿属绛宫，属心，心一舒展，不受刺激，就比较容易入静了。这样做，神收回来了，再练功就事半功倍了。不能把神收到身体里边来，将来你做“神与形合”，那个神就不全，神不全气也就不全，神形就结合不好，你就无法体会神从里面走。比如说，现在你做形与神合，意念与手合在一起，你闭着眼睛也只能从外面相合，练功时，你的神不是从里边过来的，而是从外边想着手合。从外面想好想，也容易，从里边想就不大容易了。你能从里边想了，形与神就真正合了。要想做到这一点，垂帘时就先要把神收回来。收神要靠眼睛，过去一般不讲这个问题，只告诉你垂帘就行了。

眼睛这样往回合，也是我们这套功法形与神的特点之一，将来搞神光意守，还要讲这个问题。形神庄注重神光。所谓神光，就是我们的精神和把意念收回来的一线光芒合到一起，它不是个单纯意念。同志们问：什么叫意念？什么叫神光？比如

一想南京，马上就想到南京了，这是纯意念。想想这个家，马上就想到这个家什么样，有什么东西，什么样的形象，这就是神光，不是纯意念了。你用脑子想，闭着眼睛看，神光带着光，神光与意念就有这么点细微差别。两者的速度是一致的。《西游记》中的大鹏鸟代表神光，孙悟空代表意念，这两者速度是一样的。将来搞意守要用神光，搞单个治病也用神光。有位老太太骨折，我用神光看了一下，就好起来了，一共不到2秒钟。单个看病不用手发气，要用神光。一个妇女坐骨神经疼，我看了她一眼，就好起来了。但不能治一百好一百。神光意守没有禁忌症，守上面也可以，守下面也可以。有人说，高血压不能守上丹田，低血压不能守下丹田，我们用神光怎么守都没事。高血压守百会，血压照样下降。我们搞很多病例了，同志们可看《气功探邃》"运用意识"那一章，那里有神光意守问题。

第三节　对舌的要求

一般要求练功要舌顶上腭，到底顶在什么地方？有的顶发"二"音的地方，这地方对不对呢？对，也很好。但舌头卷动比较费劲，日常练功可以这样做。过去唱京戏的常练"一"、"二"的发音。"一"是调肾气，"二"是调心气。发"二"的音，舌头往上卷，练功不熟不要这么练。"一"和"二"是心肾交通，发"一"音肾气上升，发"二"音心火下降。平时练发音可以这么搞，真正练静功不要用劲往上卷舌头。十多年前我遇着一个同志，他练了十几年功，舌头老使劲顶着，把舌头都顶硬了，发木了，结果病也没练好。练功讲究自然，舌头不能用力顶。一开始舌在上门牙根处轻轻一放就够

了，那个地方有六个穴道跟脑髓相通(内艮交穴通它)，可安定心神，交通任、督二脉。舌抵上腭是以交通任督二脉为目的，舌起搭桥作用（顶到门牙床那个缝处）。慢慢有了功夫，你再往回缩卷，这就是舌顶上腭。

另外也有舌顶下腭的，这也有它的意义，因为舌下有两个金津玉液穴，它是通肾的。舌顶下腭，用舌头往下一压，搅一搅唾液就出得多些。津液不足的人，肾阴比较亏损的人可舌顶下腭，让舌头在底下转一转，有了津液咽下去，再舌顶上腭。还有的门派讲吸顶呼放，其目的是安定心神，同时可降心火。这里边没有什么奥妙，目的是帮助入静，使精神集中。所以，舌顶上腭这一动作具备了调解心神作用。舌的要求就讲这些。

有的书介绍了颈项要求，我们练功时头部往上一领，再收下颌，颈项就竖起来了。所以，就不提特殊要求了，竖颈已包括在顶头悬里。

第四节　对胸背的要求

练功时对胸背要求很简单，只要含胸拔背就行了。不过这个动作也不太好做，有些学问。怎么含胸？含成什么样？我认为，含在脖子下面（从胸骨柄到两个乳头）三角地带，微微含一点就够了，不能扣肩。同志们可深吸一口气，再把吸进的气呼出去，一放松，含胸就有了。含胸的目的是使胸腔不受压迫。如果一挺胸，前面开了，后面挤了，肋骨把肺压上了。光含胸还不行，还要与扩胸相结合。含胸与扩胸成为一对矛盾，既要含又要扩，好把胸腔拉大。肺和心脏在胸腔里边自由自在运动才舒畅，这就不是一味的含了。1965年，有一个同志练内家拳，练3个月后心口疼、胃疼。他找我，我让他做个动作。

他把三体式姿势一摆，我说，你含胸含坏了，你把含胸拔背体会错了，你这不是含胸，成了扣肩了，你一扣肩引起气机不通。

开胸开在哪?怎么往外开?从肩头上往外一挣就开了。

练功时背要往上拔，怎么拔?从大椎穴往上领，配合头往起顶，不能低着头往起拔。拔大椎要注意不能把膀子端起来，一拱肩就出毛病了。拔背与落肩又是一个矛盾，一般拔背好拔，落膀子不好落，膀一落，背也就落下来了。我告诉同志们一个方法：你先把背拔起来，拔好以后，膀子从前边一转就落下来了。光会拔背不会落膀就会头晕脑胀，光会含胸不会扩胸就会胸闷胸疼。如果拔背和落膀做得合度了，也出现冲脑，那就是练功的反应，这是正常的。将来给人家查功，首先检查姿势是否合度。如果姿势对，就查他的意念，不对的要及时纠正过来。

第五节 对腰的要求

下面讲如何松腰。松腰是练功中最重要的环节，只有腰松了，才叫真松。那么松腰松什么地方?一般地说，松腰是指松腰的脊椎以上，腰部肌肉放松，腰部韧带放松，怎么放松呢?松成什么样子?可这样做：站着时腰部要往后突，坐着时腰部是往前突，背往前塌（一般我们坐着时腰是往后突的，站着时是腰往前塌的。我们练功正好相反。坐着的时候往前塌容易做到，站着时往后突一般就不容易了）。我们站着练功腰要往后突，突不出也不弯腰，丹田往前放，把丹田加大。不弯腰丹田往后放，腰要突出去，要想做好，就得往外放松。只有腰松了，做动作才能以腰带动身体。这叫腰为纛，手为旗，以腰为主宰，带动

整个形体。腰一放松，整个形体就放松了。我告诉同志们一个简单腰松方法（面壁蹲墙法）：脚尖顶着墙，脚与肩宽。一开始要注意腰部慢慢往下蹲，别猛蹲，不然尾椎骨一折就不合算了。年岁大的同志，开始可搂树练，熟练了，就可不用扶树了，这些动作过去都是在家练不外传的。腰不松，练功容易出毛病。同志们可以观察一下，练太极拳的同志，血压高可以降下来。可练几年有了功夫以后，血压又上去了，有不少老拳师到最后死于半身不遂。这叫虚阳上泄，关键是腰松不开，因为开始他不懂得用气，等练有气了，他得跟着气走。练太极拳气机运胳膊推手，因他的腰松不开，只好摸腰。又因腰不会转横圈，也不会转纵圈，他在推手的时候要拧身子，这样一搞阳气就上来了。阳上升的多，下降的少，这就是虚阳上泄。这是老前辈周潜川先生讲的，根据他讲的，我观察了一番，觉得是这么回事。希望同志们把松腰当做一个关键问题来解决。

有的老拳师懂得练腰，他什么都教，就是不教给你练腰。我有个老师，50年代在全国杨门太极拳中算是第二把交椅（第一把交椅是陈道林，他已经死了），可是他对练腰就是不教。后来，又练了多年，老师说：你摸一摸我这腰。我摸了一下，顿开茅塞，很快学会了。后来再练，感觉力道不一样了。我们现在练气功从身形要求上要解决这个问题。腰要讲究塌腰，形意拳讲得比较多，但没讲腰的形式。腰的形式陈维林1936年出版的《太极拳论》书上讲了32种。我们现在练气功要注意松腰。我们不是搞技击的，搞那个也没用。我们练功目的是为了保健，使我们活得更好。腰的问题解决了，练动功就好多了。

至于说练别的拳，不想松腰怎么办？不是这样调气的，可以不这么练。各个老师自有他一套规律，有他自己先进方法，所以不要从局部讲。如果我讲的有和你们老师的方法相矛

盾的地方，就按你们老师讲的去练。要这样理会，我不是说不松腰就全错了。因为每个同志有自己门派的体系，从体系中把问题平衡就行了。

第六节　对胯的要求

胯怎么松，松在什么地方？胯是指胯关节，松胯就是松这个胯骨。胯关节这里形成了三角，有不少同志往下蹲，蹲的是膝盖，这儿不对。我们不是这样，这是三角，动这个地方，这是直的、空的，把它蹶起来，这是松前胯。从这往下走，尾闾往下垂。再者，后胯也要放松，骶骨和胯骨这个假关节是死的，一般人不会动，只有女同志怀孕后期才能开一些，我们现在用丹田气使它张开。胯开后，做动作就都好做了。形神庄里转腰涮胯就是帮助松胯的，俯身躬腰松督脉是帮助松腰的，平足开胯也是帮助松胯的。将来这个地方会转动，不但正着转，还可以两边都转，把胯关节都打开，就象木偶人一样，提哪都可以。松腰松胯就简单讲这些，我只把几个动作的重点扼要说说，比划比划，使同志们有个感性认识，将来看书理性认识就增强了。

第七节　对尾闾的要求

尾闾这部分更重要，尾闾这个地方要往下垂。练内家拳、内家功的都讲究松腰、松胯、垂尾闾。尾闾这个地方非常关键，尾闾是运动督脉的根本。比如鹿这个长寿动物，其长寿关键在鹿的尾巴上。龟尾巴虽不长，但会转。鹿、龟都是尾巴根转，别的动物都不是尾巴根转。龟在水里快速行走时，不是用腿打

水，而是用尾巴打水，它用尾巴根调动全身的阳气，非常厉害。我们练这个尾闾，练的也会动了，会摇摆了，阳气就通了。

我们第一步先垂尾闾，第二步扣尾闾，第三步是泛臀翘尾闾，第四步转尾闾。一般是把它放松，往下垂。腰是直着下来，可是尾闾不会动，我们在松腰松胯时，把腰向后拉出去。尾闾骨不是垂到脚根连线，也不是垂到两个涌泉穴连线，而是垂到两脚根连线的等边三角形中点上。只要找到三角形中点，尾闾就向前扣。一般同志会这么松就行了，不一定往下蹲多少才算垂尾闾。将来肛门那儿放松和收缩，也能帮助牵动尾闾。同志们注意，垂尾闾要和提肛相结合，否则就会出疝气。

第八节　对会阴的要求

要想练功不出偏，注意每个地方相反相成，把相反相成变成相辅相成。尾闾往下垂了，会阴要收缩，收缩会阴包括三部分内容，一个是收缩肛门（叫后阴或谷道），把谷道撮起来，肛门收缩往上提。但不要拼命提，否则会引起大便干燥，有痔疮和肛裂的同志要用点力，用不了多长时间就会好起来。还有前阴、尿道这一部分也要收缩，呈现似尿非尿状态。这很好体会，我们上厕所时，撒一半就憋住，练功也要用这个意念。这样就把练功难体会的东西都体会到了。前阴和后阴之间那地方叫会阴。收缩会阴要用点力，紧张一点。连同大腿根的肌肉也要绷上点劲，其他全身各地方要松弛，唯独会阴部分收缩，因为这地方是海底，什么东西都沉到这儿来。会阴又叫黄河口，大小便都从这流走，精气也从这流走，我们万不能让它流走。

有人给《东方气功》编辑部来信问：练功屁能不能放，肚里的气是否应排出，很多人害怕。不放吧，肚子憋的入不了静，放吧，又怕跑了真气，这怎么办呢？练功时间不长的同志还是排一排好，因为这时候排放是浊气，不是真气。如何分辨是真气还是浊气呢？如果排出的气没有臭味，那是清气，有臭味就是浊气。可有的同志说憋着肚子难受，我告诉同志们两个办法。一是最初你不知是浊气呢还是清气，可把肛门憋住，憋住后气咕噜咕噜往上返，返到肚子里来，以后它还会再下去，通过几回就好起来了。有的人憋不住，憋不住放的时候不要一下子放出来，稍稍忍住一点，然后意念百会，从百会往上想，这时候有气就排出去，清气就存起来了，这是化浊为清的办法。这些小手段不仅能解除同志们练功中的负担，而且可以把我们的气机很好地收敛起来。

人的肠胃里有很多气，有一部分是消化产生的气，一部分是空气的气，这些气对正常人来说，十分之七的都被肠所吸收了。浊气里边有硫化氢，硫化氢被吸收后可变成蛋白质的原料。要把浊气化成清气，就意念百会，让它从百会出来，离头顶一尺高，从头顶盘旋几圈（左旋36圈，右旋36圈），这气就没有了，即使有也很少。

第九节　对肢体的要求

先讲上肢，即肩、肘、腕。我们是练气功的，不练武术，松肩和虚腋相结合，腋下就象夹着气饼子似的。腋窝怎么虚呢？并不是把肩膀端起来，而是松肩与开胸相结合。胸要往外开，肩头两个骨尖向后上轻轻往外一张，腋窝就不耷拉了。肩放松了，腋窝也空了，气机就比较灵活了。

练功时肘要往下坠，坠肘要与悬腕结合。肘要坠，腕要悬，这又是矛盾。刚才讲了，如果我讲的与其他门派老师讲的有矛盾，那就按照你们老师讲的去做，因为咱们讲的是形神庄规则，别的功我没练过，也不敢瞎说，不能强求一致。

肘怎样往下垂？（坠肘和垂肘是一意思。）把肘部这个大骨头（即鹰嘴突）往下坠，肘还要有起悬的意思。我们练功强调悬肘和坠肘相结合，一味的坠肘就发滞了，肩也就耷拉下来了。只有悬肘和坠肘相结合，上气就有轻盈的感觉。

对腕部的要求就一点，要坐腕，坐腕的重点在神门穴（小指头旁边有块高骨头，其旁边有个穴叫神门穴）。腕一坐，坐腕的神、气、力量大，神门穴往下一坐，微微有点意念，有点收神的意思。用武功的话说，一坐腕，力点就容易从这个点出去。有这么一点点意念就是坐腕了。有没有意念，你一坐腕就能看得出来。有意念，腕子发沉。没意念，腕子发飘。坐腕关键在神门穴，要注意这个问题。

第十节　对掌和指的要求

练气功时一般掌要含，往里含住，指要舒展。掌外突是另外一个用法，就是把内气与外气接上，放出去再收回来。往回收的时候掌要含，放出去要突。你不放出去，就收不回来，放出多少就收回多少。含掌就象含着一气球，意念大拇指与小拇指从外面碰在一块，手里的气球就不容易掉下来了。

我们用外气治病时，如搞不了神光治病，你就拿这个气球治病就行了。

大拇指与小指一碰一合气感就不一样了。合十不是从正前方合，而是从正前稍上一点地方合，你可体验一下，一合气

感就变样了。

下面讲下肢。练功时膝盖要放松，但不是一味放松，松膝盖与提膝相结合，膝盖往下松，还要往起提，这又是一个矛盾。所谓松，往下蹲就松了，所谓提，就是膝盖骨上面用意念往起提，这样一提，脚心涌泉穴就容易拉起来了。一味往下蹲，膝盖就容易出毛病，打蓝球的，踢足球的，他们总是往下蹲，没有往上提膝盖骨，所以膝关节容易出毛病。如果提膝盖骨，涌泉穴的气就会往上冲，膝盖就轻盈，将来气就不滞，这是一点小窍门。

大家如按这个具体要求去做，身体里面混元气就充满了。练功时脚腕子、踝关节要放松，“膝跪足面三节连”就是松脚腕和松膝盖的。

下面讲对脚掌和脚趾的要求。我们要求两脚要平铺，我们不讲五趾抓地，从我们的功法来讲，意念要往下松，只要松了就站稳了。当然，有练紧张的，紧张的那就另外说。放松了，气就比较好通。将来你练下去，就感到脚心铺地了，因为我们脚心挨不着地，你感觉脚心挨地了，这就是气感把脚心空间给充满了。有的同志站着站着脚心真的挨地了，收功后脚心又抬起来了。

松脚五趾很不容易，如果松到五趾上，就会出现力合五趾和涌泉。到那时气从下面返上来是整体的。

前面讲的是各部身形要求。练静功可以这样练，练动功也要保持这个姿势。

不少同志练功出现肚胀、头晕胸闷、脑胀，这是练动功时身形做的不合度。如果你松腰松不好，老往里腆着，使气上去下不来，就会背部发闷、肚子发胀，往往这种情况与松腰有关系，不要等学会形神庄再去调整身形。走路，站着，坐着都

要调整各部身形，这样一步一步地调，一点一点去体察。练功时不要调，但应该有这个意念。

我们现在讲动功。松和静是我们练动功所要遵循的基本原则，练动功要注意松和静的关系。我们所说的松是指形体放松和精神放松。精神不放松，形体就不能放松。你给人家吵架，气得浑身哆嗦，你形体能放松得了吗？所以，我们讲形体放松，也包括精神上的放松。我们所说的静，是指精神和肉体的安静。形体动作非常剧烈，想静下来是非常困难的。

那我们怎样才能做到静呢？可把你的精神全部集中到动作要领里边来。你怎样动，你的意念就跟着动作走，只要把意念和形体结合在一起，就静下来了。而这种静，最后达到形体一动意念就动，意念一动，形体就动，形体和意念合为一体。拳无拳，意无意，无意之中是真意。练拳是这个样子，练气功也如此。这和练动功的静是相符的，与练静功的静不完全一样。练静功要求什么也不想，练动功的时候要想着你的动作，想着这动作和意念它是干什么用的。如：练捧气贯顶时，意念活动是捧气和往里贯气，我们强调静和形体相结合。

有很多书对练动功和练静功提法不一，有的说动中求静，静极生动。而静极生动是通过意念活动的静，身上气血有一个比较相对的安静，引起身体里心意的运动变化。静极生动的“动”字与前边那个动中求静的“动”字不等同，它是指身体里气机变化、内景变化、意念运行变化，一般说不包括形体的运动，也就是没有身体的宏观动，只是身体里边的微观动。动中求静和静极生动中的“动”和“静”，我们要有明确的认识。当然个别功法也可以静极生动，以致升到身体的宏观的动，这是入静后的自发功。一般说静极生动、是指引起气机变化。

第十一节　引动形体要求

下面讲引动形体要求。刚才讲了松静问题，练动功要松静自然，不要急躁求静，不要老去想这个“静”字，否则那样就不自然了。咱们的捧气贯顶法可以帮助你放松身体。你可先练一个预备式，这样一方面可采气、运气、贯气，同时又可帮助你放松。有的同志说，我没有时间打捧气贯顶，那你就直接放松。有的同志刚脱离开紧张环境松不下来，那怎么办呢？你可先松两个眉头，用手帮着放松，从眉头这儿一拉，拉到后头向下放松，也可以拉到耳朵那放松，也可拉到眼角一旁放松，搞这么几个放松，很快就容易放松了。同时，你口中念：松——送，把一个“松”字转换成“送”字，把“紧张”送到地里边去，这样能帮助你松得快一点，可把乱七八糟的杂念排到地底下去了。这是一个小窍门，练功的时间短时可这样搞，你不能入静时也可这样搞。一定要松静自然，这是从整体讲的。动作要圆、柔、匀。如果练捧气贯顶，还得加上一个“远”字，意念要放到天边，上要放到太空。捧气时千万不要从下面捧气，要捧太空之气。有的同志问：为什么不提动作缓慢呢？因为你刚练功，动作太慢了，就不均匀了，往往容易打结。比如捧气贯顶起，拉开，拉拉停住了，再拉一下，这样就不行。要慢而不断，快而不乱，要匀要柔合，不能绷着劲，绷着劲是不行的。不能捧气象搬800斤东西，也不能推拉时象推拉100斤东西，一定要柔合，这样就把松静结合到一起了。练捧气贯顶和形神庄相反。虽然我们胳膊是两节的，加上腕子是三节的，要一动就是个直角，我们练功也要让它圆。怎么才能让它圆呢？我们要用圆撑力，意念圆的往外撑。打个比喻说，如果不外撑，那是个死角；如果

撑外，从外一看是圆的。同是一个角度，圆撑的意念在外面，它就成为圆的东西，因为气传气，它从这个地方过来，又从里往外撑着走。不是往里面挤的，气机就往外走了。不知同志们理会没理会这个意思，有了圆撑力，从外面一看气势磅礴。

练形神庄要求圆、柔、匀。匀还可以转匀点，圆就难做了，因好多动作是直棱直角的。以前我讲过，练形神庄可牵动经络末梢的，虽说练形神庄的动作有直角，意念它是圆的就行了。形神庄是直中求曲，外方内圆。捧气贯顶和形神庄有这么点区别，这是咱们练动功的一个要求。

练功的要求，一是松静自然，二是圆、柔、匀、远。意念活动要远。比如往下按，一定要按到地里边去，往外开要开到天边，往上捧要沿着天边捧，就好象摸着天了。再就是形体要远，往这儿一站就要顶天立地，就得有这种精神状态，天底下就是我一个人了，谁也没有了，一挥手到天边，我就开始练功。

再一点，就是大关节要蛇行动作，小关节要蛹动，练捧气贯顶，胳膊不要直挺挺的，动作应是一个关节一个关节的动，练熟了后，很多动作都颤颤悠悠地走。如左右通臂大关节是蛇形运动，腿也是这个样子，腰要成龙形。小关节要蛹动，蛹动一般是手指、手关节、脊柱、脊柱关节。所谓蛹动，一般都是两个关节从相反方向动。大关节要伸，这关节上，那关节要下，两个相同关节做相反的动作。蛹动小关节也是这个意思，一开始大家不要蛹动，等将来关节的气能通过去了，气达到指端了，再要求也不迟。我们不讲武功，也就不详细讲这些东西了。我们只要刻苦地练，不是用力气去托沙子托石头（当然这也是一种练法），就能把气运到毫发指端上来，把气放出去。

以前不讲眼睛发气，只用按摩点穴，手一蛹动，气就渗进

去了，病也就好了。现在不搞这种发气了。将来搞眼睛发气就更好了。碰到个别病人需要搞局部按摩，要用蛹动办法按摩就能深一点。大关节蛇动，小关节蛹动可以慢慢来练，蛇行好练，蛹动怎么样练呢？我告诉同志们一个方法：手往外起，再就是往外张，再就是伸，张一伸一张一伸，慢慢这么动，慢慢这么张，不要用劲，慢慢从意念上走，走松了，就好做了。用劲越大越不好走，开始我们可练骨节单独走，慢慢练它就听你使唤了。你要一个一个的来，一节一节伸，让哪个关节动，哪个关节就动，最后再分、张、合，它就好做了。我们练动功要慢慢从这方面走。同时，运手的时候大部分是用小指带动。为什么用小指带动呢？第一，小指平常不好动，为此要先动它。第二，小指属于心经，先动它就解决了收神（神门在这地方）。另外翻手不是这样一翻就完了，而是这样一拧过来的，这样手的每个关节都动。一转手是这样慢慢过来的，懂得这个意思慢慢练就行了。以前没强调这个，这样练，慢慢气机就和畅了。

第四点要求：以腰为轴，以腰为主宰（练捧气贯顶以腰为主宰，练形神庄不是腰为主宰）。以腰为主宰，就是以身带动手的做法，这叫腰为纛，手为旗。纛就是旗杆，手和四肢是旗子。你要想摆动旗子，就得用旗杆带动，旗杆怎样摆动，旗子就怎样跟着走，关键在‘旗杆’上的转身的动作，我们得用腰来带动。捧气贯顶很多动作是用腰带动的。如：手起来，是从腰起来的，慢慢身体里边气就发出来了，但不是用意念。练过太极拳的同志知道，打起太极拳这么一靠，气就从腰这出来了，这在过去叫一身备五弓，即一个身体五张弓，脊柱是一张弓（脑后瓢和尾闾是两个稍和弓头，命门那地方是弓背，拉弓从这地方拉），两个胳膊是两张弓（弓头是手腕和大椎，从大

椎到玉枕这一段是弓稍，弓背在肘），两条腿是两张弓（从胯骨到命门是弓稍，弓背在膝盖）。每逢用这弓身，弓的当间一动，把周身都运动起来了。腰一发力传到两个弓稍，弓稍拉动很大，这弓稍又传到那个弓稍，一震动，把气震出去了，这就是以腰带全身运动的机理。练武术强调一身备五弓，这五张弓都得会用。练气功呢，虽然不是更多的强调它，但我们要懂得以腰带动身体。练关节动的时候，一个关节一个关节的动，抬胳膊不要直挺挺抬起来。咱们做侧起前捧气，一开始是直着起来的，逐渐肩就起来了，然后肘腕起来，慢慢腰就会动。开始同志们不要一下子这样做，等姿势练熟了后，再去慢慢体会。只有做得慢才容易体会到，做快了体会不出来。

练动功的时候，神态要自然。神态自然与松静自然不完全一样。神要静，要安详，但与完全静不是一回事。所谓神态自然就是自自然然的练，既不紧张又不起别的意念活动，心里总觉得美滋滋的，总觉得自己练功练得是最好的（不是说练得比别好人）。你自己能做到什么程度，心满意足就行了。练功不要和别人比。如果一比，你的心情就不自然了。有的人认为自己姿势不合度，不敢去公园练，这样神态不自然。你应该认为我是给自己练的，我练的最好，即使手腕立不起来，我用力立成这个样子，也是最好的，这就对了。如果你首先有个精神安慰，气机就和畅。如果你姿势练得不好，还老和别人比，气机就乱了。练功有基础的同志也不要认为自己比别人都强，你这样比就坏了。不能和病人比，他们手腕都是僵直的，是病人的基础，你还应该再提高。

同志们，你要把自己精神完全放到自己身体里边练功，这样己总会若有所得，这样就神态自然了。如果不是这样，认为自练得好了，就不可一世，这是错误的。最近有一个练形神庄

的同志说，辅导员们动作做的都不如他。我看了看他的动作，动作练得是不错。我说，和辅导员相比，你差远了。你只会形动，不会动神，辅导员们不光会形动，而且会动神。你形体运动很柔合，可是神没贯上。我们这些辅导员，原来都是病人。站长吴维同志，原来半身不遂，腰椎骨第七节有骨刺，手指仅能摸到膝盖，高血压，眼底动脉出血，视网膜不好，视力为0.1，还有很多别的病。她就在这个基础上练功，现在，手、脑、脊椎病都好了。这位60岁的老太太，一练功手能摸到地，这还简单吗？身体健壮、搞体育运动的同志不能和他们比。所以，我们不能拿自己优点比别人的不足。如果你还有一点不足，你要下决心赶上，等赶上了再和别人比。我所说的"好"，是对你自己而言，那样做会使你高高兴兴、气机和畅。这一点非常关键，我们练动作的关键是意识舒畅，不要老把自己心头网着。所以，练形神庄要根据每个人有的具体情况来练，不能强求。形神庄动作难度很大，你一旦强求，会欲速则不达。比如，做第七节平足开胯时要求：两脚往外撇，成一字形。你做不成一字，可以搞个外八字，你可一点一点往外撇，只要循序渐近，神态自然，功才会练好。我们练形神庄关键是神与形相结合。比如要动这个手，半身不遂的能不能练？立掌分指，胳膊抬不起来，手指不会分，你就想胳膊往起抬，是意念把它抬起来，使劲把手抬起来，同志们不要以为意念抬手不费劲，当然开始使不上劲，慢慢练就使上劲了。从使不上劲到使上劲就进了一步，再慢慢练就会抬起来了。要用意念支配，神与形合。在教半身不遂的病人，不必教他全套功，胳膊抬不起来先教抬胳膊，让病人使劲抬。开始他会拿膀子往起晃，不要让他用膀子晃，绷上点劲慢慢就抬起来了。有些半身不遂的病人，你一发气就好了，但绝大多数病人不能一次治好。在治疗时，可让病人使劲动手指，

动脚趾头，用眼看着他，让他起、起、起，注意神与形合，同样也能好起来。千万不要以为非要立成什么姿势才叫形神庄，你能神与形合，去指挥动作，这才叫形神庄。你能抬那么高，用力就拉过来了。你抬的大，只不过拉的气多罢了。我们讲形体运动和神结合的程度，更要注意意念活动的作用。光会动形体，不注意意念充足，气不会充足。

你很自然立起来了，但是意念一放就不一样了，这里面有没有根据?是不是光强调精神作用?在咱们搞的实验中有一项关于手的实验，把手往实验仪器一放，生物光有一个亮度。当把意念加在手上，做几个动作，亮度马上增加两三倍，因为它的气过来了。手指是肢体的端头，这儿的意念活动最敏感，经常这样形与神合，就会起作用。去年春天，石家庄有个同志给我来信说，我体会到形神庄的一个新练法，早晨躺在床上，合着眼想每节动作怎样做，做完了半个钟头，也同样出汗了，而且每个地方气感都非常强。这也是神与形合，也叫形神庄。过去有人打气拳，就在心里打，这叫打心拳。有的闭着眼想人在丹田里打拳，这也可以。形神庄也可以这样打。如果不是这样搞，形神庄的意念活动就没有了，你若体会这种打法，在练形神庄动作的时候，气感就变样了，内容也变了。

我们练动功时要注意分清虚实。如果你虚实分不开，好多动作打不好。气机变化的好是一虚一实，只有调剂虚实，才能一张一弛。如果你的气机是实的，就容易出毛病，造成气机不平衡，所以必须一虚一实交替进行。我们形神庄的动作就按一虚一实安排的。同时虚实里边包括了力点的转换和重心的转换，如练形神庄时，你要把两脚分开，重心放在脚跟上。如果重心不往后放，两脚就分不开。从大的动作来讲，有时两脚的力点不平衡，动作就做不好，类似这样的问题是比较多的。例如练捧气

贯顶法时，胳膊往起一抬，上面是实，下面是虚。再上转，实的地方就转到这边来了。无论外伸、后展都在变化。所以，练功时要认真求这些东西。胳膊展出去再一转，看它的气机怎么转的，往下落怎么转的，仔细体会它，这是气和力的变化。从阳面和阴面都有不同，这段虚实变化很细微，但很重要，你慢慢注意身体里边气脉流动，很快就有感觉了。但我们又不要把精神专注在气机的流动上，因为你注意身体里气机流动就又把混元气丢了，这也是个矛盾。我们要注意到这个整体外面的以及体内的混元气，里边有内景，感觉到后，也不要专注在内景变化上，我们练功要切记这个问题。

第五章　练功和涵养道德

练智能功特别强调涵养道德，涵养道德在智能气功学中属于修身的根本大道。所谓修身根本大道，用古人的话讲是指达到转凡入圣达真，即由凡人转化为圣人，再达到真人的境地。古人把练气功后达到的水平和呈现的境界分为真人、至人、圣人、贤人四个层次，最高的层次叫真人。《黄帝内经》讲："上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地。"就是说，人练气功后能和大自然统一，能掌握天地阴阳的自然现象，经常呼吸精气，守着精神，不受干扰，精神和肉体合一，寿命可与天地共长久。圣人是："处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间。无恶嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事。内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不散，精神不散，亦可以百敉。"就是说，善于吸收天地之和气，适应八方风的变化，生活于人世间。不使身体过度疲劳，思想上没有忧患，安静愉快，怡然自得，使身体不衰弱，精神不耗散，寿命在百岁以上。由上可知，通过练气功和涵养道德，不但使人身心健康，而且改变了人的气质，使之具有高尚的品德和情操、聪睿的智慧和超出常人的能力。古代练功的人都非常重视道德涵养，认为"修道不修德，必定要着魔"。所以，佛、道、儒诸家都要求从心性下工夫。佛家讲明心、见性、断惑、正真；道家要

求修身练性，保性全真；儒家提倡存心见性和克己复礼，都是讲要保持人的自然本性、真性，不使受各种影响而蒙蔽、迷惑。从现代的气功角度来讲，就是提高人的精神健康水平，使之达到高层次水平。而提高精神健康最关键之点在于提高精神的自我控制能力。因此，不仅在练功当中，而且在日常生活中，提高精神自我控制能力，做到遇到各种刺激都不受干扰，始终保持体内中和元气，这就是涵养道德的要义。我们练智能功特别强调涵养道德，要求把涵养道德看作是练气功的伸延、扩展和进一步深化。

第一节　涵养道德及其意义

下面从气功学的道理来阐述涵养道德。道德的含义在古典气功学里和现在的概念不完全相同。现在的道德主要是指社会上人与人关系的道德准则，多属社会道德。古典气功的道德虽然也包括社会道德，但还有自然道德的含义。古时“道”和“德”二字的含义有区别，“道”是体，“德”是用；“道”是指物质，“德”是指物质的功能和性质，“道”和“德”是一个事物不可分的两个方面。我们在讲混元气一讲时，谈到了宇宙间有不同的物质层次，最根本的物质层次就是“道”。这个“道”既是最简单、最原始、最精微的物质，又是宇宙万事万物变化的总规律。“道”有它自身的体性和功能。它的体性是无形无象、无涯无际、无始无终。它的功能按照老子说的是：“生而不存，育而不恃，长而不宰。”这种德称为玄德，即最深奥的德。儒家在《易经》中讲“道”是“寂然不动，感而遂通”，即“道”在不受外界影响时非常宁寂，受到外界事物感染、刺激便与那个事物连通起来，产生同一性。因此，

"道"这个最原始的无形物质层次，可以与有形的复杂的物质层次呈现兼容性，"道"可以渗入到各个层次，道德的本性也就可以在不同的物质层次中表现出来。当它渗入太极（或元气）这个层次，太极有生机，元气生发万物。当它进入阴阳的层次，产生阴阳对立。《黄帝内经》说："阴阳者，天地之道也，万物之纲化，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"这些不同层次之物既具有自身的根本规律，又体现了"道"的功能。

每个事物都有它最根本的规律，这个规律就是这一事物的道和德。在混元气那一讲中讲到每个事物在它要生成而尚未生成前都有混元气，这个无形无象的混元气就孕育着这一事物的具体规律，也就是这一事物的道德。人开始生成的时候，即在受精卵将要生成而还没有生成的一刹那，产生了混元气，这个混元气就决定人的生命特征和规律，而人的道德也就在其中了。这个道德既具有大自然最原始的自然道德的一般性，又有人的生命活动的特殊性；既具有大自然界阴阳之道的一般性，又有人体的道德的特殊性。人刚生下来的时候，是没有意识的。《三字经》说："人之初，性本善。"荀子说："人之初，性本恶。"我们的意见是"人之初，性本空，"因为人生下来并没有主观意识。《三字经》说："性相近，习相远。"初生婴儿没有意识，只有自然道德之性，稍有意识之后仍保存着这个自然之性，所以小孩的本性是相近的，有了各种习气之后，就大有差别了。留心观察，我们可以看到刚生下来的小孩没有建立起自身的意识，却具有吃的本能，这是求生存的自然本性；他没有分辨能力，大人为了解胎毒给初生婴儿喝黄连水，小孩也不吐，这种无好恶区分之性，也是自然之性。孩子稍大一点儿，能分辨一些事物了，开

始有了人性，但仍保存着自然之性。他饿了就吃，不管是谁的奶，也不管是谁的东西。他为了生存而吃，吃饱就不要，不会有把多余的留下来给自己的私念。两个孩子在一块玩，你打他一下，他挠你一把，打完马上又好起来，无恩怨之念。看见别的孩子哭了，会把自己的玩具拿去哄他，也没有私有财产的观念。古人讲要常怀赤子之心。赤子是指一无所着，一无所染，身上一丝不挂的小孩。赤子之心有两个特点：一个是要维持必要的生存，一个是爽直、无私、平等、友爱。我们练气功讲要返老还童并不是要回到小孩的样子，也不是象有的古人所讲的那样要返回“无为”，而是继续前进，螺旋式上升到孩童时期那种生机勃勃的精神状态。《易经》讲：“生生之谓易也，”意思是说万物生长发展就是道。小孩在形体上、意识上、气机上都体现着这种生发的道德之性。既然人的混元气、人的道德具有生长发展的特性，那么，人为什么会死亡呢？人不但在受精卵将要生成而未生成时有混元气，具有生发的道德，而且由于人无时无刻不在进行新陈代谢的变化，进行细胞分裂与合成，而每一个细胞在分裂、合成时，都有从无到有的过程，也就不断产生混元气，不断产生具有生发之性的道德。然而，当小孩有了意识之后，大脑中就形成优势反应灶，大脑皮层不断反映这个反映那个，慢慢就形成了不同的性格、脾气和习性，自然道德之性便逐渐被淹没。长大成人之后，有了种种个人欲望，在日常生活中经常发生精神和情绪的变化，自然道德被损耗、失败，再加上过多的体力消耗，道德和生机勃勃的生命力入不敷出，就导致人的衰亡。懂得这个道理，我们就必须十分重视涵养自己的道德。我们练气功就是要把身体里本来就有的道德保存住，不使丢失。同时，还要从外界摄取自然的道德，这样，就可以使精神更加纯真，精神活动更加稳定而不受干扰，

使生命力更加生机蓬勃。

以上讲的道德是自然道德，道德还包括社会道德的内容。社会道德是指作为社会中的人的行为规范准则，它因不同的历史条件、不同的社会、不同民族的风俗习惯而有所不同，但它都是作为人们行为规范来出现的，是为了把人类作为一个物种保存下来的需要而产生的。比如，在原始社会中，生产力不发达，一个人生产的东西还不能供一个人所需，所以逮住一个人就把他杀死，否则他要吃你的东西，你就得饿死。到了生产力稍有提高，劳动可以产生剩余价值的奴隶社会。逮住人就不是杀而是强迫劳动，让他提供剩余价值。尽管在奴隶社会里，奴隶受到非人的、异常残酷的虐待，但它的道德观念比原始公社社会还是前进了一步。到了封建社会，随着社会生产力的发展，取消了奴隶制，社会道德观念又前进了一步。在资本主义社会，生产力进一步发展，提出了自由、平等、博爱的道德观念，虽然这些道德带有很大的虚伪性，但它比之君要臣死，臣不得不死，父叫子亡，子不得不亡的道德观念又进步了。而在社会主义社会里所有制发生了根本的变化，道德又与资本主义社会有了本质的不同。各个时期的道德观念对于人这个物种的生存来说都是必要的。社会道德不仅因不同的历史条件、不同的社会、不同的民族而有所差异，而且在社会道德里又有伦理道德、职业道德、场合道德等等之分，都需要去遵守。社会道德的内容和遵守社会道德的重要性是大家所熟知的，毋需更多讲述。不过我们需要懂得，涵养道德包括自然道德和社会道德两方面的内容，懂得由于人无时无刻不生活于社会，社会道德的涵养就更加具体和现实，而且只有涵养好社会道德才比较容易涵养自然道德。因此，涵养道德又应该首先从涵养社会道德入手。庄子曾讥笑孔子说是“天之小人”，说孔

子搞了那么多礼教，把人的自然之性都束缚了。朱熹也曾说过："有心为善便是恶。"这句话的意思是，如果逼自己去干好事，就已经把本性摧残了。这些观点从他们的"理"来讲也是对的，但它不符合社会实际。因为一般人的精神境界还不能达到不需约束，不需有心为善，就能够自然而然地符合道德这样一个"化"境。人们还存在着各种习气，需要逐步去对话，所以我们在重视自然道德涵养的同时，尤应重视社会道德的涵养。

《黄帝内经》有这样几句话："故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而刚柔。"第一句说要适应四季气候变化，实质是指自然道德的涵养。第二句说思想上要保持中和之气，安安宁宁的生活。所谓"和喜怒"是指当遇到外界刺激时喜怒哀乐的反应要恰如其分，也就是《中庸》中所说的对于受到外界刺激而起的反应，要"发而皆中节之谓和"的意思，讲的是社会道德的涵养。第四句告诉要把自己体内的阴阳、刚柔调节到中和的地步。这是对自身的调整，既涵养自然道德，也涵养社会道德，又调整了自身的气机，从而达到比较高的修身养生的境界。一般练气功是练有形之体和体内之气，只有很好地练自己精神的自控能力，才是锻炼精神的能力。练气功主要是加强意识对形体、对生命活动的控制能力，涵养道德则是增强自身对精神的控制能力。如果说一心安静地练气功是练精神的控制能力，是在没有外界干扰的条件下进行的，而涵养道德则是在外界因素对精神干扰的情况下，来加强自身的精神控制能力。它比之练气功要更高更难，我们不能等闲视之，所以我在一开头就讲了涵养道德是修身的根本大道，是转凡入圣达真之道，是改变人的气质使之品德高尚、智慧聪睿、具有超出常人能力的根本大道。以前我曾讲过，气功这门学问关系到人类第三次大分工。人类的第一次分工是手脚分工，第

二次是脑力与体力的分工。再向前发展就需要认识自身意识世界，改造意识功能，从而改变人的能力，所以第三次分工将是意识活动的分工。气功科学将使人类完成第三次分工，使人类向更高级发展，我们需要从这样的高度来认识。

第二节　如何涵养道德

懂得了什么是涵养道德和它的意义，那么怎样去涵养道德呢？我过去讲过上练七星太子等内容，今天不再讲了。儒、道、佛诸家对怎样涵养道德有过很多论述，他们认为道德存于体内可以随精神的变化而发生变化。管子说“躁则消之”，人急躁就会消耗体内混元之气（亦即道德），也就是说，安静才能把气聚起来，所以精神直接关系到道德在体内的贮存。老子和韩非子都讲过，“旧德不去，新德日生。是曰重积德，”他们认为这是最好的养生之法。孟子认为，只有“不动心”，“持其志勿暴其气”，才能使自己的精神活动保持稳定，不发生各种不正常的变化，使气不丢掉，这样就把道德涵养到身体里面了。对于涵养道德变化气质在精神上要达到的境界，佛家提出要：“无人相、我相、众生相、寿者相。”即从精神上做到没有我与他人的区别，没有一般人与有能力的寿者的区别，也就是平等一如，没有“我”家。儒家讲：“人心道心，人心微微，真心微微。”指人心道心都不要偏颇而掌握一个中字。要按照孔子讲的那样：“毋意，毋必，毋固，毋我，”不能有个固定的想法和固定的态度。道家则要求，“为道至损，损之又损，以至于无为。”这些虽然都含有他们各自的宗教教义，但是，如果抛开其宗教的教义，从练气功和涵养道德的角度来看，也还是有它的积极意义的。

要涵养好道德，首先需要提高对涵养道德的自觉性。我在前

面之所以反复讲述涵养道德的意义，目的就是让大家提高涵养道德的自觉性。前面是从大的方面来讲了，我们还可以从日常生活中不注意涵养道德对身心健康和对练气功的危害来说明涵养道德的重要性。我们生活于社会，每天都会接触到各种事物，难免有好、有坏，有顺利、有困难。如果不注意涵养道德，就会经常引起情绪的变化。从气功和中医的道理来讲，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情中任何一情的发生都会破坏气血平衡，引起气机紊乱。而且根据中医的理论：风、寒、暑、湿、燥、火这些气候变化的外因，之所以能使人致病，是借助于人体正气不足才引起的。拿七情发作来说，气功讲意动则气动。中医讲："怒则气上。"人一生气，气就往上冲，于是胸闷气短，头晕脑涨。现代医学讲，生气引起交感神经过度兴奋，使心、肝、肾都发生变化。"思则气结"。考虑一个问题时间长了，想不开，气就在一个地方凝聚起来，不流通，人就会不思食。"悲则气消"。悲伤会把气失散，损伤气机。人哭久了往往会抽泣起来，就是因为体内气丢失多了，气不够用。"喜则气缓"。一般的喜对人健康有好处，大喜、过份的喜同样会影响气机。人哈哈大笑时往往弯腰捧腹，就是因为上面的气和下面的气接不上，只好弯起腰来接上气才舒服。七情之中，"怒"在日常生活中往往最容易发生，且又危害全身，尤应注意控制。因为人一生气，气往上冲，气机失去平衡，脑子就会不明了，也就是俗话说的"气糊涂了"，按中医的理论就是心不能主宰全身了。《黄帝内经》把人的腑脏比喻为掌握各个方面功能的官，说："心者居主之官也，神明出焉"，心是一"国"之主，掌握人的生命和精神活动，肺、肝、胆、脑中、脾胃、大肠、小肠、肾、三焦、膀胱为各掌共事的十二个官。如果"主不明，则十二官危。使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则

殃”。可见生气之塞。对于练气功达到一定程度的人，七情对气机的影响尤甚。懂得了涵养道德是修身的根本大道，又懂得各种情绪对气机的具体影响，我们就会把涵养道德看成是自身的需要，认识到为了自身的身心健康需要涵养道德，为了练好气功需要涵养道德，涵养道德是我们须臾不可少的。有了这种自觉性，就能时时处处身体力行去努力涵养好自己的道德。

要涵养好道德，最根本是要破除“我”字。我们练气功一方面是为了强化我们的生命运动，另一方面是要净化我们的思想意识。净化思想意识就要净化自己意识中不符合自然道德的东西，建立起生生不已精神状态，使意识活动与生命活动相一致，用这种生生不已的思想意识去统帅生命活动。现在，很多人不懂得这个道理，只致力于用自己的主观意识去改变自然，使大自然为人类自身服务，而不去研究主观意识如何为自身的生命活动服务，没有把自身的意识活动和自身的生命活动有效地结合起来。而要做到建立起生生不已的精神境界，最根本的一点就是要破除“我”字，从而使自己的思想情绪保持宁静而稳定。为什么这样讲呢？因为道的性质是“生而不有，为而不恃，长而不宰”，它生长、养育了万物，但不去占有、干涉和主宰万物，使万物能生气勃勃、欣欣向荣地生长。正因为如此，它具有生生不已的特征。由此可以看出道德与“我”字是根本不相容的。意识里有了“我”字，违背了道德，就不可能做到用生生不已的思想去统帅生命活动。以前，把执著于“我”（总想着我如何如何）称之为“我执”。破除“我”字，首先要克服“我执”，进而做到“无我”。真正做到破除“我”，达到无“我”的境界是非常不容易的。但要想把工夫练到高层次，就一定得要过“我”字关。在做到真正破除“我”字之前，有许许多多根源于“我”字的恶劣的、错误的、不良的思想意

识和习气需要我们经常自觉努力去克服。象杀、盗、淫、乱这类罪恶的思想在我们这些同志中不会有。但是，诸如轻则不明事理，固执己见，稍重则嫉妒、怨恨，再则骄傲自大、悲观失望，尤甚者则打击别人，抬高自己，乃至损人利己而无所不用其极。这些或多或少、或轻或重可能常常在我们身上发生。它既违背了社会道德，也违背了自然道德。思想上只要一有了上述这些念头，精神就不能平和，不能稳定，体内的气机也就不能平衡，不能保持中和之气了。《大学》里说："身（有称心者）有所忿则不得其正；有所恐惧，则不得正；有所好乐，则不得正；有所忧患，则不得其正……所谓修身在正其心。"

破除"我"字是涵养道德、陶冶性情最根本之点，但又是最难做到之点。这需要从自我开阔入手，使自己的意识由小"我"变为大"我"。如果总想着自己，意念就把自己的身体禁固起来，外界自然之气就进来少了；而且总想着自己的事，必然陷于一己得失之虑中。反之，如果跳出小"我"，扩大为大"我"，多想家庭里的其它人，想自己工作和生活周围的人，想着社会主义事业，想着天生我才必有用，我一定要为人民干一番事业，以助人为乐，以事业为重，个人得失的忧患就少了。而且意念把自己扩张出去，外界自然之气进来得也就多了。这样，人的气质也就不同了。拿我们练气功的人来说，想着气功是探索人体生命活动奥秘的伟大事业，不但自己练好身体，还要让更多的人练。你当辅导员教功，心里总想着许多学员、许多病人，你的精神境界就发生了变化。你全心全意去教功，学员病好了，身体好了，他们称赞你，感谢你，你也就乐在其中了。这时，即使有个别人不切合实际地说你不好，你想到群众自有公论，也就坦然自得，不去介意了。崔事玉座右铭有这么几句话："无道人之短，无说己之长，施人慎勿忘。世誉不足恭，

惟仁为纪纲。隐心而后动，谤议庸何伤。”我们智能功是开放性功法，练智能功尤其注重和体现融一己于气功事业和气功集体之中，融利己于利他之中。你为大家教功，置自身于气功事业这个集体之中，从中得到愉快与力量；你心里装的人越来越多，一己之念越来越少；心胸开阔，容量大了，外面自然之气进来越来越多，气机就充盈、和畅；你为大家组场教功，自己也得到了互相帮助、互相激励之效益。我们很多辅导员本来身体并不好，带着疾病奔波教功，身体反倒越来越好，功力提高比不教功的人还快，就是这个道理。自觉地跳出小“我”，逐渐变成大“我”，长久磨炼，就可以有效地克服一己之私，破除“我”字了。

要涵养好道德，就要实事求是。万事万物能够生长发育是因为它符合自然道德之性，符合自然规律。任何事情的发生、发展也都有其规律。对于周围事物，明其事理，顺应其规律，就能泰然处之，不为所动，所以我们对事、对人、对己都要做到正确反映客观，从实际出发，实事求是，事物是什么样就什么样，应该怎样做就怎样做。否则就容易患得患失，就会为不切合实际的奢望而困扰。比如对自己，经常检查自己，“见贤思齐，见不贤而自省”；听到别人批评，有则改之，无则加勉；表里如一，不慕虚荣；事情该怎么做就怎么做，不图赞誉，不怕非议。这样，就不会因为别人说你是一枝花你就飘飘然，说你是豆腐渣你就搭拉着脸。别人恶语骂你，打你，你心想是他错了，他违背了客观规律，我不能因为他错了我也跟着他错，也去还口还手。事情办成功了，认识到这是符合了客观规律，不足以得意；失败了，看到是没有符合客观规律，努力创造条件，而不沮丧。情绪的波动，往往是由于不从实际出发，不实事求是而造成的。85年，我们在承德办学习班，有个学员开始练功练得挺好，有一天吃饭时，我看见这个学员哭丧着脸，饭也吃不下，便问他为

何如此。他说，他女儿大学毕业被分配到海南岛，不能在身边了。我说，你住华北油田，你女儿在石家庄上学不是也没在身边吗？你女儿将来还要结婚总得离开你呀！他对我说，别人就没分那么远，说着就要哭。我说，你想想，你女儿有没有条件留下不走，如果没有，就高高兴兴地送她走。如果哭能帮助你解决问题的话，咱们大家都一齐哭，这一说他笑了。我讲这个例子，是让大家懂得，任何事情都要从实际出发，不要奢求做不到的事情，也不要不从具体情况出发和别人去比，否则就不能心平气和。

人的精神稳定性，往往表现其身心健康水平。人在健康的时候总想好事，接受好信息。当心烦意乱，总爱接受坏信息时，就表明体内的气机不大好了。比如，经常可以看到有些人上班时情绪还正常，下班回家就总爱发脾气，小孩蹦蹦跳跳过来亲近他，他也觉得讨厌，赶孩子走。这是因为体内之气消耗了，神得不到气的营养，精神自控能力就弱了。这个时候要意识到不是孩子不好，是自己的气不足，犯了脾气，就赶紧养神，要经常这样实事求是地查照自己。练气功的人要自重，这个"自重"是指使自己的心很重，把自己的心当作秤砣来衡量自己。如果外界刺激你，你动了心，动了情绪，就说明心还不够重。古人讲，要"一定于中"，不能"拔一于情"。就是要把精神专一这个境界定在心里面，不能被外界刺激引起情绪波动而拔出来。释迦牟尼说："默为万法之先。"沉默之妙在于任何刺激都动不了心，始终精神保持平稳。遇事先沉默，按照客观规律思考如何对应，这样就既能从容不迫，应付自如，又长了功力，陶冶了性情。

要涵养好道德，还需要锻炼坚强的意志。涵养道德，

陶冶性情决非一日之功，其间要经过很多艰苦的磨难。古人讲，练气功要经过三灾八难的关口，过“我”字这一大关口就很艰难。在练功和日常生活中它偏偏总要出现，遇事脑子里总要想着“我”。在这里克服了它，又在那里出来；这一阵克服了，过一段时间又出来，反反复复，如果没有坚强的意志是冲不过去的。而这个“我执”关过不去，功力的提高就受到很大限制。当你遇事“我”字总出来磨你的时候，就可能是冲关的表现，坚持磨炼就可以闯过去，功夫也就长了。过了“我执”关，只是过了“我”字大关的第一关，其艰难于此可见。在日常生活中我们也会经常遇到各种困难和不顺利的事，也需要用坚强的意志和乐观的精神去对待，有意识地让自己在艰难困苦中锻炼意志和能力。比如，有人骂你、刁难你，你无恼怒、怨恨和不平之心，心里想这是他帮助我练气功，帮助我涵养道德，我要感谢他；领导上交给难办的事，甚至给穿小鞋，也高高兴兴地想领导给我难做的事、给我出难题是帮助我增长本领；遇到种种逆境，不怨天，不尤人，把它看成是磨炼自己达到转凡入圣达真的好机会。我常用刘少奇同志在《论共产党员修养》一书中所引孟子的一段话：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”勉励练气功的同志把困难看作为锻炼意志、提高功力之良机；把平常练功长本事当作磨刀；把遇到困难、解决困难当作试刀。这样，不论遇到什么样的困难，精神都能保持稳定。对待困难的态度，也往往在一定程度上反映一个人的身心健康水平。假设你身心健康水平只能应付五个困难，你却遇到了十个困难，你就不能处之泰然了。这时，你应该努力练功，以提高自己的意志力，增强自己用意志统帅生命的能力，提高身心健康水平。古人

说，无欲则刚。只有意念精纯无私欲，才能有真正坚强的意志，才能更好地调动大自然的混元气来增强人的各种力量。所以，坚强的意志和破“我”去私，又是相辅相成的。

能够做到上述几个方面，道德就涵养住了，就可以达到精神平稳，气机平和，气血通畅。这时，身体里就会自然产生一种全身融融的舒服、愉快之感，人和大自然的生机（即生生不已的自然道德之性）就结合在一起了。大自然和周围环境的生机可以激发自身的生机，自身随时随地又都可以体会到万物的无限生机，于是产生出自内心的喜悦。过去，有一位气功大师曾概括了这么一首诗：“一儒一道一释流，三子各话万千秋，到底说了什么话，一字真言‘笑’不休。”他认为，儒、道、佛三家许许多多的论述归结起来就是一个“笑”字。佛、道两家讲究在练功中去体现喜悦。比如，佛家讲“涅槃喜”，禅宗练初禅就有所谓“禅悦”。儒家则要求在日常生活中体现“乐”，《论语》一开头就是孔子这样的三句话：“学而时习之不亦说乎，有朋自远方来不亦乐乎，人不知而不愠不亦君子乎。”孔子的大弟子颜回生活非常困苦，“一箪食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其苦，回也不改其乐”。由于内心经常有着生生不已的喜悦，所以对于日常生活中很普通的事都能够感到高兴；对别人误解了自己这类会引起不愉快的事情，以及生活上的种种困苦，都能泰然若素而持其“乐”。“乐”是练气功和涵养道德的境界，也是一种功法。在练功中可以用“乐”的方法来帮助自己练功之不足，在日常生活中又可以“乐”来克制七情。比如，练功时可以回忆自己曾经有过的最舒服的那种感觉，通过这一意识导引，身体就会起相应的反应，这也是一种内向性的运用意识，也是练功。在日常生活也可以经常这样去运用意识，在精神受到外界刺激要引起精神不稳定时，就想

高兴的事。如果我们不仅在练功中，而且在日常生活中经常保持“乐”，保持生生不已的道德之性，人的意志力就增强了，人的气质就可以逐渐从普通人的气质改变到圣人、真人的气质了。

第三节　几个思想认识问题

为什么要涵养道德和怎样涵养道德讲完了，下面再讲几个有关的思想认识问题。

气功要走向科学，必须使气功从过去封建迷信、江湖门派的状况中解放出来，纳入到社会主义精神文明和共产主义体系中来，否则气功事业就不能得到正确、健康的发展。

过去，有人认为社会主义社会不好练气功，说练气功得有神仙佛爷。我们说，社会主义社会是练气功最好的时代，是千载难逢的最良时机。可以回想一下，过去虽然出书自由，但气功书却不多见，老师教功也只说一两个口诀。而我们现在，气功书籍如此众多，气功师们纷纷把自己的练功经验总结出来，写成书发表，一印就是多少万册。按照古人讲的练功条件，即“法、财、侣、地”，现在也都大大优于前人。下面，我解释一下法、财、侣、地。先讲“法”。现在，老师把练功的方法毫无保留地拿出来，还办学习班，有方法、有步骤地教功。过去，老师让练什么就练什么，不能问，求师也很不容易，往往是踏破铁鞋无觅处，现在是得来全不费功夫。再讲“财”。现在大家都有工作，尽管我们目前生活水平低点，但都能吃饱穿暖，这就可以安心练功了。还有“侣”和“地”。现在气功已经成为群众性的强健身体的运动，特别是我们智能功，一个学习班往往成百人、上千人，老师、功友们一块集体

组场练功，有伴侣，又有地方，可谓法、财、侣、地样样俱优。过去，练功是修道如牛毛，得道如麟角。现在，几乎是万人修，万人有成果。在今天这样一个练气功的大好时代里，气功界要讲涵养道德。各种气功门类，各种气功门派只要是利己利人或利己不损人，就都是好功法，都应该在为人民健康事业这个大前提下，共同团结起来研究气功科学。

古人说："大道之行也天下为公。"这在私有制的社会里和在自给自足的小生产经济之下，是根本不可能实现的。涵养道德最根本之点是去除"我"字，换上"公"字。而在私有制的封建社会里，对"公"字的解释是"忠于君"，所谓"忠者大公之谓也"，与"私"字相对立的"公"不可能真正建立。只有在社会主义的今天，社会主义公有制和社会化大生产给实现"为公"提供了经济基础，为人民服务已成为社会公德。我们练气功的人不但要涵养为人民服务之公德，还应该在意识里把"公"与"功"紧密地结合起来。不这样做，就不能达到变化气质。

我们要懂得，气功是研究人类生命活动的科学，练气功是促进人类向前发展。几千年来人类的文明就是解决人与大自然的关系，人们通过认识自然和改造自然，使自然界的各种物质为人的生存服务。而练气功则是通过气功锻炼，来开发人体内在的各种潜在的智慧和能力，用自身的能力来为自身的生命活动服务。有了前者，又有了后者，人类就将能在大自然界获得更大范围、更大程度的自由。所以，练气功不能仅停留在治病健身这个层次，必须立足于开发潜在智能。这一方面要靠练功，一方面要靠涵养道德，来变换人的气质，从而把身体里自然的本能变成为自觉的智能。我们要向这个方向努力，通过锻炼使自己品德高尚，智慧聪睿，具有超出

现在一般人的能力。当然，这个能力也包括特异功能。为什么我们现在不引导大家搞特异功能呢？我认为，目前应该首先着眼于改变人们的身心健康素质。只有大家提高了身心健康素质，精神高尚起来，灵敏起来，特异功能才可以在更大范围内更深广地出现。那时出现的功能就不只是看气、透视这样的小功能了。如果身心健康的基础打不好，就引导大家搞特异功能，是要出偏差的。如精神不高尚，有点特异功能，就自以为老子天下第一，就逞能、吹牛，这样不但功夫不容易再上去，也给气功事业带来不利的影响。所以，我们练智能功的要特别强调陶冶性情、涵养道德。希望认真改造自己，从而使精神境界和功能不断提高。

不少老同志离退休之后不仅自己练功，而且认真地教功、辅导，真可谓老兵新传，丹心余热谱新篇。过去，这些老同志在社会主义建设中是先锋。现在，又在生命领域的革命中当了先锋。但是，很多人对生命领域的革命还不理解，一说练气功，就认为是没事一合眼，使人消极厌世了，把练气功跟和尚、老道联系在一起。所以，我们这些老同志又是在少数人支持、少数人理解的情况下进行这一生命领域的革命。希望老同志们不但要自己去搞，还要宣传这是一场人类的革命，是一场生命领域的革命。这场革命是要认识和掌握人的生命的规律，从而改造人类。通过这场革命，人类将极大限度地利用大自然的能源，又能很多地利用自身的潜在能力，人类将在大自然界获得更大的自由，人类文明将开辟新的纪元。

第六章　外气发放法

发放外气治病在文化大革命前被视为高深莫测和高不可攀，只有很少数造诣高的气功师才能做到。现在则已为不少习练气功的人所掌握，而且有些功法习练不久就能发气治病。因此气功界出现了两种不同的看法：一种认为，发放外气治病没有几年功夫练不出来；另一种则认为，几个月、十几天，甚至几天就能学会。不同的看法，盖由于功理、功法不同和所强调的内容不同所致。为了使大家对发放外气治病有一个比较全面而概括的了解，先将我几十年曾习练与应用过的发气治病方法作一简要介绍，然后再着重讲我们智能功发放外气治病的功理和功法。

发放外气治病的含义是：气功师不借助物质条件，通过一定的方法，调动外气作用于病人，达到治疗疾病的效果。

第一节　意气　形发放外气治病法

发放外气治病的方法可分为三大类。

第一大类：意、气、形三者并用发放外气治病法。施术者通过形体、意念和气三者并用，作用于病人。这种方法的特点是，通过形体的接触，如用手点按病人，把气传导到病人体内，调整病人的气血，使病人的阴阳、气血、内脏功能达到平

衡。这种治病方法，从广义来说，包括气功的按摩、点穴、正骨。运用这些治疗方法，虽然有的并没有进行气功训练，但实际上他们在治疗过程中都是运用了形体、意念和气，不过他们不承认这些是气功发放外气治疗。意、气、形三者并用发放外气治病法除按摩、点穴、正骨外，主要有以下两种。

第一种是振动发气法。将手置于病人患部，用振动方法把自己的意和气注入病人体内，达到治病的效果。这种发气治病法，只要经过认真锻炼就可以掌握，不需要很强的功力。但需要注意：第一，振动频率一般每秒4—6次；第二，振动时意念要达到一定深度，但不要用力过猛。它适用病位比较浅表的疾病即体表的病和躯体的病，对软组织和肢体的病效果很明显，对内脏的病效果稍差，但功力深厚以后亦可收良效。

第二种是振颤发气法。这种方法与振动发气法大体相同，只是振动频率每秒要达到12次左右。施用这种方法需经过特殊训练。训练方法是，一只手按于腿上或桌上，另一只手把这只手的中指按住，被按的中指做快速上翘，放松动作，慢慢便可达到。由于振颤频率与次声相近，所以这种治疗方法具有次声效应。治病范围较前一种广泛，效果也比较好。除针对病位发气外，对全身性疾病可从百会、膻中、神阙、命门等穴位发气。

以上两种意、气、形并用发放外气法，施术时间一般以5分钟至15分钟为宜，治疗骨折则需半小时至一小时。这两种方法都不损伤丹田气。如果使用这两种方法而不接触病人亦可收疗效的话，便属于意、气发放外气治病的范畴了。

第二节　意、气并用发放外气治病法

第二大类：意、气并用发放外气治病法。这种方法的特点

是，不接触病人形体。有以意领气法、以意引气法与环流法三种。

1.以意领气法。这种方法是目前应用最多的一种。具体方法是：先气沉丹田，意念与气相结合，调气于发气的地方，如手指、手掌，然后用意念使气透过自己的形体而进入病人的形体，进而取得治疗作用。实际上，这种方法是调动丹田气或者内气来给病人治病。这种发气治病法对施术者要求比较高。第一，需要有较深厚的功力；第二，需要明了病的性质；第三，需要有自如的调气能力。这种方法可直接发气于病所，也可通过经络、穴位来起作用。如果有中医理论指导，懂得脏腑、经络、营卫气血病症的辨症，治疗效果会大大提高。这种方法不单只调丹田气，还可以根据病人患病的脏腑和经络来调动自己相应的脏腑、经络之气，这叫单经调气或单脏调气。方法是，把意念集中于自己应该调气的内脏，然后把脏真之气调于发气部位，使气透出体外而进入病人相应的病位。比如病人肝脏有病，便调动自己肝脏的真气，注入病人的肝或肝脏所属的穴位，也可注入病人肝脏部位，使气直透肝脏。如能了解病人疾病的属性，运用相应的方法来发气治疗，效果更好。疾病有寒热、虚实的不同属性，发气治疗就可以有针对性地采用凉热、补泻的不同手法。施术者将气运于发气部位，在发气的同时与病人同时呼气，发出去的气病人往往有热感；在发气的同时，施术者与病人同时吸气，发出去的气病人有凉感。将气注入病人体内，于停止治疗时，意念将气猛向病人内部按下，然后快速中断，便起补的作用，古人形容这种手法为“如蚊虻止”、“如手探汤”。如果在停止治疗时，意念从病人体内慢慢出来，起到将病气带出来的作用，这就是泻。施术者发气治疗大多用劳宫穴或用剑指，功力深厚者全身皆可发气。以意领气法适应症广

泛，多种疾病均可应用，治病效果也很好，而且在急救的情况下，往往可挽救危亡于顷刻。由于这种方法是施术者自身的气来给人治病，所以会损伤施术者的元气。由于发气时要把自己的气和病人的气结合到一起，所以有把病气传入施术者体内之虞。我早年曾多年用此法为患者治病，也曾因此过度伤损元气而影响身体健康及功力上进，后经实践摸索出如能使治病与练功时间保证在1：4的比例即保证治病一小时练功四小时的比例，则对健康与功力上进均不会有任何影响。至于排除进入体内的病气方法很多，有用五行之气的，有借助于植物的。这里介绍一种简单的方法。两脚一前一后站立，男左脚在前，女右脚在前。两臂平伸，掌心向下。如左脚在前，则左手稍前，两臂做从左边退回、向右边推出的环行运动。手退回时吸气，意念气从左手大拇指、食指间进入体内；手推出时呼气，意念气透过右臂到右手拇指、食指出去。鼻吸口呼。如果右脚在前，手的运动方向则相反。这样即可起吸清排浊作用。一般地持续做5至10分钟即可。

2.以意引气法。具体讲，就是拉气治病法。主要是引人体外的混元气来给病人治病。它不会损伤施术者的元气，也不需辨症施治，它是我们智能功的一种特殊的治病方法。在智能功的功理、功法指导下，习练数月、十数日甚至数日便可学会。这种发气治病法将在后面详细讲述。

3.环流法。施术者向病人发放外气，使气环流于病人与施术者身体之间，从而取得治疗效果。有正身环流与侧身环流两种。正身环流有一种用丹田气。施术者将丹田气用意念调于百会，气从百会透出去，入病人百会，下达涌泉，透过病人涌泉经过地下，入施术者涌泉，再上升百会。如此反复环流于施术者与病人。另一种用体外气。施术者用意念聚外界混元气，使

气进入病人百会，下涌泉，经地下，入施术者涌泉而上百会，再入病人百会而环流。侧身环流是用意念将气调至劳宫穴，然后将气发向病人头部。如果是右手发气则气自病人涌泉出来，经地下，从施术者右足回气；如左手发气，则左足回气。由于环流之气回来入于施术者涌泉之前，都是经过入地之过滤，故一般地不会使病人的病气传入施术者体内。这种发气治病法可同时施术于几十人、几百人。

第三节　纯意念治病法

第三大类：纯意念治病法。严格来说，纯意念治病不应属外气治病。由于施术者达到较高的水平后，治病更强调意念活动（远距离治病更是如此）。意念所至就起聚气作用，所以我们姑且把纯意念治病也放在发放外气治病中一并介绍。在纯意念治病方法中，又有纯意念治病法和神光治病法两种。

纯意念治病法。这种方法各门功法达到一定水平后均可应用。由于它是单纯意念活动，不好具体描述，需要自己去体会。比如在广州发放外气，清华大学实验室的水分子结构便发生变化，这一实验为纯意念治病提供了科学根据。初学纯意念治病的人，对意念进入病人体内往往感到困难，我们可以用日常生活中的事作比喻来帮助大家领会。人坐在家里想天安门，意念一下就过去了，没有具体的运行路线。家里大衣柜里挂着大衣，走在街上想大衣，意念一下就进入家里的大衣柜里。想病人身体里面也是一样想，多练习、多体会就会了。当然，运用任何一种发放外气治病的方法，都有一个功力的问题，功力高，效果就更好。

神光治病法。眼睛慢慢闭合，意念和意光结合到一起，就

叫神光。这种方法和纯意念治病法不同之处仅在于意念里有一个光。意念一想病人"病好转"，"去除病"，"正常"等单纯发放意念信息。也可采用想自己能够想到的治病手段，如用手术刀割除病灶，用器械粉碎病灶，用某种对症药物治疗意想修复病的损伤等等。总之，想出一个治疗对方疾病的办法，用这个意念注入病人病位来进行治疗。这种发气治病法不受距离限制，病人可以相隔遥远，不在面前。远距离治病的有效率比近距离要低一些，而且被治者接受信息要比较敏感才易奏效。近距离治病还可借助语言传递来帮助治疗。石家庄有很多人还用"信息水"治病。所谓"信息水"，就是施术者用意念向水发气，使水具有治疗病人疾病的功效。这些在过去都是被视为荒唐之术。现在清华大学经过科学实验证实，气功师发放外气，可以使水分子发生变化。神光治病，一般地几秒钟或者一刹那就可以奏效，治病速度往往比纯意念治病法要快。这种方法也可以远距离治疗。用意念把病人的形象拉到面前，用神光扫射患病部位，病位透明了，病就好了。神光治病是智能功的一种特殊的治病方法，需要按照智能功的功理和功法来运用。

此外，还有集体组场治病法。它介乎纯意念治病与以意引气治病法之间。主要是借助大自然间的混元气，通过一定的方法，特别是意念活动来组成气场，形成特定的群体效应。这种方法的运用，往往需从拉气治病法入手，可同时对几人、十几人、几百人、几千人进行治疗。它也是我们智能功的一种特殊的集体治病方法，这个方法在后面还要详细去讲。

通过以上介绍可以看出，发放外气治病的方法很多，而且由于立论和根据不同，形成了各自不同的特点。上述这些发放外气治病方法和任何治病手段一样，都有其局限性，都不可能对任何病均有百分之百的疗效。就三大类发放外气治病方法来

讲，一般地说，纯意念治病的对象需要身体敏感性较强，效果才好；对敏感性稍差的人宜用意气并用法；对敏感性低的人，需要用身体直接接触的意气形三者并用治疗法才易奏效。

第四节　拉气治病法

下面讲智能功发放外气治病的功理、功法。我们智能功立论于"阴阳未判，一气混元"那个层次的混元气，智能功的发放外气治病法也立论于此。这个层次的混元气是最根本、最原始的混元气，阴阳、五行、八卦、万事万物都由它而化生。它进入人体遇阴虚则化为阴去补阴，遇阳不足又可化为阳以补阳。什么脏腑，什么地方弱就去增强那个部位，而且根据混元气"聚则成形，散则成风"的本性，只要混元气进入病所，疾病就可能化为正常。我们发放外气是用混元气治病，所以不需辨症施术，不管什么部位有病，也不管是什么病，只需把混元气送进病所就可以取得治疗效果。

首先讲拉气治病法。具体方法是：两手放松，掌心相对置于胸前，做一拉一合的拉气动作。要慢而匀，意念放在两掌中间的虚空之处，使意念与外面的混元气相结合。通过两手反复拉合，使体外的混元气有如气体般凝聚于两掌之中，这时两手便有拉不开、合不进的气感，手有了气感便可进行治疗。意念将手中气球分为两半，两掌各含一半，病人居中。两手一左一右，离开病位一点距离，一拉一合地拉气。也可单手拉气治疗，手含半个气球，对着病位做手转圈的弧拉，或做一推一拉的弧拉，双手或单手弧拉都意想手中气团送入病所。治病前两手相对拉气和治病时弧拉都不要把意念放在劳宫，否则会牵动丹田气，熟练后就不一定需要治病前两手对拉气，只将手一转就可以

把外界混元气凝聚起来，手里有了气就不管什么部位有病都是对着病位弧拉。比如胃有病，胃消化不良、胃溃疡、胃萎缩、胃炎、胃癌等等，不管什么胃病都是这样弧拉，弧拉时意念让胃病消散，胃恢复正常。对长瘤子、长骨刺的病人也是弧拉，意念散则成风，让瘤子、骨刺化散。对骨折病人也是弧拉，意念聚则成形，让骨折聚合，对发气进去后病好还是没有好，要在实践中反复施治体会，病情便可感知。在拉气治病时需要注意以下几点：第一，意念一定要透过病所，病才能好，第二，用混元气治病不是把病气排掉，而是把病转为正常，把病邪之气转为正气。在拉气治病时要这样去正确运用意念。要懂得所谓病气其实是身体里面的一个场，人没有病的时候，体内细胞按照一定秩序排列，周围的气也就按照细胞的排列形成一个场。有了病，细胞功能有了改变，场也随之发生变化，有的门派治病是把不正常的场驱散（俗称把病气排走）。没有了不正常的场，慢慢病就会好。我们智能功是把混元气送进去，使细胞功能正常，周围的气场也就正常了，所以发气治病时意念想"恢复正常"就可以了。第三，混元气治病是让病转为正常，所以发气治病时不要问病人有没有酸、麻、涨、凉、热之感，可带肯定语气地问："你的病好点了吧！"这样，既给对方一个良性信息，又对疗效的肯定留有余地，还可以带命令的语气说："你活动活动，看是不是好点了！"让病人活动一下，是因为把混元气送入病所，在局部起了作用，但还需要通过病人的意念与送进去的气相结合，才能在全身起作用。让病人活动一下病位，就可使他的意念过去与气相结合。尤其是患痛疼性疾病的病人，往往怕痛不敢动，意念与发进去的气不结合，让他咬牙一动，意念冲过去和气接上，病才能好。第四，治病的手法无一定形式，不要拘于一格，应随心所欲地灵活运用（注意：现在有的

人把这样发气法的不同手法起了很多名目，初学者要反复施治实践）。第五，给病人治病时一定要有信心，这是很重要的一点。如果治病时没有信心，怀疑治不好，这个意念就在脑子里起了作用，发出去的气就冲不透病所。意念的作用很大，来了一个病人，你不想给治，勉强去治，效果不会好；如果见了病人很想给治好，又有信心治，往往效果一定好。不但施术者发气治疗时要有信心，被施术者以及周围的人对气功治疗相信与否也会影响治疗效果。如果患者相信气功能治好他的病，意识里有这个良性信息，就能够很好地接受施术者发去的气和治疗信息。如果总认为自己的病治不好，对气功治病怀疑，“治不好”的意念在脑子里很顽固，就很难接受外来的气和信息，甚至还会抗拒。即使把病给治好，如果还老怀疑病没好，老去想自己的病，病就有可能还回来。有一个典型例子，去年我们到新疆教功，新疆的一位女记者来找我，说：“我是不相信气功的，不过我长了个包，请你给治一治。”一般来说，对不信气功治病的人，我是不给治的，为了使新疆的气功事业打开局面，我说可以。我让她低下头，她把头一低，我告诉她治好了，她惊奇地摸自己的包果然没有了。我让她低头是因为她不信气功，意识会起对抗作用，让她低头她就低了头，意识接受我支配了，一发气，气进去了，包就化散了。可是她回去以后，总觉包不可能没有，怀疑是给按进去了，总用手去摸、去扣，她周围的人也不信，也来摸。这样，包又回来了，不过比以前小。她又来找我治。同志们会问：为什么治没有了的包还会回来呢？人有病后，体内组织结构发生变化，该局部的气场也发生变化，发气进去把包化散了，在一定时间内原有的病的扰动痕迹（场）还未消除净尽，意识里也还有病的记录痕迹，包这个实物虽然没有了，它原来的信息还存在。这和一个人在屋里呆

过，走了之后，用红外线复相机还能把人的形象照出来的道理相类似。人体的电磁场对宇宙的电磁场本体产生扰动作用，这个扰动在人离开以后用红外线复相机还能记录下来。身上的包这个实物没有了，实物周围扰动的气场还存在，病人用“包还有”这个信息去作用它，聚则成形，这个化散了的包便又聚回来了。那么遇到这种病去而复返的情况怎么办？一般来说，出现这种情况的病人并非有意进行意识对抗，而是对发放外气治病的道理不理解。我们一方面给他讲清道理，一方面给他进行二次发气，意念将气发进病所之后，让气一涨，使气把整个病体涨满，一般就不会复发了。需要指出，拉气发气，治病效果好，并不是施术者一个人的力量所致，它有混元气气场的效应。智能功强调群体效应，发放外气治病也有群体效应，这个群体效应所形成的场的力量很大。石家庄推行形神庄五年，这五年里广大群众练形神庄所形成的混元气场越来越浓，不仅练功效果好，功夫上得快，而且治病疗效也高。当我们用手拉外界混元气治病时，就起到激荡智能功的气场的作用了。大家在发气治病时可去体会，意念用自己力量去发气治病和治病时想着智能功气场的力量，治疗的效果是不同的。

拉气治病法是我们智能功的入门功夫，往往习练数日就可掌握，它并不表示个人功夫的高低，通过给人发气治病可增强学练者练功强身的信心。由于这种发气治病法是运用大自然的混元气来治病，不但不损伤自己的元气，而且是智能功练功长功夫的一项措施。这种发气治病法是将手中混元气送入病所，病人病所与施术者有混元气相隔，而且混元气所到之处疾病转为正常，所以不会把病气传染给施术者。

第五节　组场治病

下面讲组场治病。组场治病也是我们智能功特殊的发放外气集体治病方法，很多人对组场治病能同时对几十人乃至几千人发放外气并取得疗效，感到不可思议。其实它的理、法都很简单，拉气治病比较熟练，不需双手相对拉气便能凝聚外界混元气时，便可习练组场治病。先近距离对一个病人，手晃动意念使气能达到病人周身，逐渐拉远距离，相隔5米、10米、20米这样去练。如果隔20米远，手晃动时意气所达到的纵横面积就是一大片了。组场时面对大家，双手或单手弧拉，顺时针或逆时针均可，但要沿一个方向转。意念要集中凝聚起的混元气，把在场的人都罩起来，连成一个大的气场。这个大气场里，既有大自然的混元气，也有大家的生物场。每一个人都有生物场，通过组场者的作用，利用大自然的混元气，把每个人的生物场同步化，从而产生共振作用，这个场的力量就大了，所以场的力量也是群体的力量。组起了场怎样集体治病？用手弧拉的圈由大到小，越转越小。到了当中意念就是一个抽象的人，对着抽象人从上到下逐部位依次发气调治，同时配合语言导引。比如向抽象人头部发气的同时说："现在向大家头部发气，让头部的气血充盈，头部各种疾病消除、恢复正常……。"语言导引的作用在于使大家都一起想着自己的头部，意念同步，生物场共振，作用就加强了。组场治病也和拉气治病一样，施术者必须有信心。信心包括两方面内容，一个是要想着整个智能功气场强大的力量，一个是对自己组场治病有信心。被组场治病的人，对组场相信的程度高，接受的气就多，治疗效果就好。组场治病对脂肪瘤、纤维瘤这类包、瘤疗效甚为显著。

很重要的一个原因是病人对这类病思想压力小，这些包、瘤的病体与病人头脑里的意识病理活动联系较少，虽然是有形之实物，一发气也能化散。反之，神经官能症本来不严重，可是患者头脑长期形成了“不好治”、“难治”的固定意识，治疗效果往往不好。所以，发气治病的疗效不在于病严重与否，不在于病是否有了实体的改变，关键在于疾病在意识里的牢固程度。智能功发气治病强调群体效应。一般地说，我们主张集体发气，单个调理组场治病之后，根据需要再单个进行治疗，一次组场时间不宜过长，在气场激荡下，时间长了有些人会晕倒。有人担心集体组场治病，病气会互相传染。我们在前面已经讲过，再重复一遍，智能功发放外气治病是用大自然的混元气，混元气在治病中也就体现了它“聚则成形，散则成风”的特性，用混元气治病不是把病气赶走，而是使病转化为正常，所以不存在病气互相影响的问题。也不会传染给施术者。习练智能功的罗平同志，在海军总医院开设癌症门诊，一次组场治疗病人多达四五十人，一年多来未发现癌症作用于施术者，不仅取得可喜的疗效，施术者的功力还得到了很大的提高，组场不仅可用于集体治病，也可用于教功、带功。气功师可根据教功需要发出指令，指挥病人的气血周流，以加强练功效果，加快练功进度，增强练功者的信心，从而取得事半功倍之成果。

总之，只要相信我们智能功发放外气治病的功理和功法，按照它大胆地去实践，就一定能够成功。

第七章　智能功概述

智能气功确切说应叫智能气功学。加了“学”字，就要从科学角度来看待它、研究它了，我们形神庄这套功法也就不仅仅是个健身治病的方法问题，而是一门学问了。

智能功这个名字是我在81年讲气功学分类课时提到的，它泛指能够擅长于开发人们智慧或激发人体潜在功能的功法。气功有四大类：第一类叫祛病功，即它的功法、功能擅长于祛病，而其它方面的功能不显著，如新气功疗法、松静功等；第二类叫强壮功，练这类功能使人的身体更加强壮，即强壮身体的作用明显，而其它的功能差些，如武术中的各种内家拳、形意拳、太极拳、八卦拳、通背拳、蛤蟆气、硬气功等；有些功练了以后容易打通人们的周天，使周身的经络气脉通达，出现任督二脉的周天、十二经脉的周天，这是第三类，叫周天功；第四类即智能功，练了以后容易开发人们的智慧和潜能。我国很多气功都有此功能，但他们并没有把自己的功法叫智能功。

我们现在所讲的智能气功不是简单的一个功法，而是指用气功的实践来开发人们智能的一门科学。它既有一套层次井然的练功方法，又有它自身完整的理论体系与独特的教功方法。为了使大家对智能功有所了解，下面从几个方面来分别论述：

一、智能功有一套完整的练功方法

这套智能功包括：动功、静功、静动功（也叫自发功）三

种练法。这是并列的三种锻炼方法，不是说静功高级，动功、静动功低级。这三种功都有一个从初级到高级的练功过程。动功要经过外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段。静功练起来同样也要经过外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段。自发功从广义来说也要经过外混元阶段——小动阶段，内混元阶段——大动阶段，中混元阶段——不动阶段，这样三个阶段。

目前推广的是智能动功。在智能动功中又分作三个阶段六步功。

第一步功，捧气贯顶法（它是鹤翔庄的精华），练外混元。

第二步功，形神庄，练形神混元。

第三步功，五元庄，练脏真混元。二三步统练内混元。

第四步功，是中脉混元。

第五步功，是中线混元。

第六步功，是返本归元，也叫混化归元或中道混元。四、五、六步功统称中混元。

捧气贯顶法练外混元，气的交换层次是在膜上。皮肤是膜，肌肉也有膜，血管外、骨头外都有膜，细胞也有膜，它的作用很大，但它不是核。遗传功能是在核里面。由于气的交换层次在膜上，这个层次的气练通了，就可以加强膜的功能，可以使各种感觉器官敏感，这就为我们练功夫和治病打下基础，甚至可以出现特异功能，所以气要往深里去。

内混元有两步功，第一步功是形神庄。形神庄主要练的是身体的躯体部分，目的是把身体里的皮肉筋骨这五个层次都通了，使经络气血溶合成一体，这样体内的气又深了一层，和体外的交换层次也就深了，内外合一的程度就加强了。形神庄在全套六步功中练起来是最吃力的，要抻筋拔骨，要把体形变个

样子。将来肌肉骨头里的气多了，大致就能感觉到肌肉骨头是什么样子了，因为气到了哪个层次，哪个层次对外界的变化都敏感起来了。

五元庄练的是五脏脏真部分。不单练内脏的真气，而且还要练和内脏相关的神经活动、情志活动。中医理论认为，五脏和五种不同的神经活动、情志活动相连在一起。如五脏和五情相关联，怒连肝、喜连心、思连脾、忧连肺、恐连肾。在精神活动方面，肝和魂相关连（魂指意识活动的范畴），神和心相关连，意识（思考）和脾相关连，魄和肺相关连，魄相当于人体中的非条件反射的神经活动，志（意志、志向）和肾相关连。五元庄就是要使内脏的气更加通达；使五脏功能变强，更加健康；与增强五脏相关连的精神活动和气机内外调动的功能，人对自身就能实行自我控制了。不练功的人对自身的控制能力（自主性）是很小的。如肌肉，有不能控制的随意肌，还有不随意肌，如血管的平滑肌等是人支配不了的；肠子也是意识支配不了的，你不让他动它还是要动。练气功就是要逐渐增强身体各部分的自主性。如让心脏跳快可达140次/分，慢跳可达30次/分；血压也能随意高低；肠子可以随意蠕动，都可以控制。对自身的意念也可以控制。通过练内混元，把身体里面的气一层一层地往里面、往深处渗透，渗进去就通达了，这样使内外交换之气层次就逐渐加深了，把人体里面的气更好地和大自然混为一体，融为一家。那么我们把五脏之神都练了，身体里的气无处不通了，再往深处发展，向当中走就是中混元了。

中混元本来在正常人身上是不体现的，它不是人体五脏之中，而是人体当中的中，它是一个最根本的中，是一个无形无象的中，练了功以后才体现。练到中脉以后出的特异功能就大了，中线一通，功能就了不得了。总之气功这门科学非常深

奥，可以说深无底止。它出的功能绝不仅是简单的发放外气治病、透视。大家可能要问三心并站庄是什么？三心并站庄是我们功法的基本功，它是从外混元到内混元，是外气内收的过渡功法，练捧气贯顶法到形神庄，三心并站庄是过渡功法，将来内混元的五元庄练完了之后向中混元过渡也需要它，只是将来三心往哪儿并，并到什么地方不一样了，意念活动怎么搞不一样了，三心并站庄是我们这套智能功全部的基本功，直到中混元都要用它。

静动功（自发功）有其自身的一套理论和练法，按照智能功动静功的理论，自发功必须从小动到大动，从大动到不动。每一阶段都有相应的功法和理论，不可任意胡来。过去自发功多在民间搞，古代练功书从佛家到道家的全部气功典籍都没有自发功的明文理论，自发功曾被视为左道旁门。在《性命归旨》一书的序言中就载有：一点关窍，人就又哭又笑，又蹦又跳，是左道旁门。所以，它不能入藏经。在道教《金光明经》中有10卷用寓言的形式写了自发功，正面写的没有。从气上解释的很少。但自发功确是练功的一条捷径，不过出偏也是捷径，见效快，出问题也快。所以，在人们的精神健康水平还不够高的情况下，现在我不主张练它。前几年自发功出了一些问题，有的搞自发功导致神经失常，自发功名声不太好，以致有的人谈虎色变。为什么会出现这些问题？这是因为现在人们的精神健康水平还不高，练自发功到一定程度，身体的气机充盈了，就出现了它自己内在的运行规律，这时，如果精神和健康程度稳定性不够，精神不能很好地驾驭气，神就为气摧动了，气怎么动神管不住它，神不再成为主宰，而是神随气动，为气所奴役。练气功应该是精、气、神三者中神为主宰，这类似上层建筑和经济基础的关系的道理。气足了是物质基础，精神是上层

建筑，上层建筑的健康度不很好，稳定性不很强，不能驾驭下边的基础，就会乱了套，这时，自发功就有出现偏差的可能性。有鉴于此，我们现在不搞自发功，到将来人们的身心健康水平提高了再去搞它。

整套智能功我们现在只推行了智能动功，而且只推行了智能动功的第一步功和第二步功，五元庄计划要在1990年才推广，中混元以后的几步功法推行就更靠后了。为什么不及早传授这些功法呢？因为智能功强调群体效应，只有前一种功法的气场广泛建立起来，后面的功法才比较容易学练和普及；因为每高一层次的功法的学练，都需要有较高层次的身心健康水平。我在1981年就计划安排智能功的前三套功是五年一套，即1981年到1985年推广鹤翔庄，1986年到1990年推广形神庄，1991年到1995年推广五元庄。从1981年起，鹤翔庄经过五年时间的推广，在全国建起来了外混元气场，才在1986年开始推行形神庄。在这个情况下推广形神庄才能收到事半功倍的效果。大家可以回忆一下，文化大革命前，我们气功界的好几位老前辈，功力、功法都很高。他们从50年代到60年代所教授的学生，总数不下万人。但没听说有出特异功能的。我们现在教功，学员十天、八天、二十天，就会发气治病，有些人就出特异功能。这是什么道理呢，除了我们功法的特点外，就是群体效应。石家庄1982年推行形神庄，那时全国只有他们一个地方练这个功，练起来就比较难，出功夫的人也少。他们奠定了两三年的基础，建立起相当浓厚的形神庄气场，现在出特异功能的人是一批一批的。石家庄市委有几位领导干部也出现了特异功能。所以我们推广智能功，需要从基础一步一步做起，有计划地去推行各步功法。

我们现在不教智能静功，因为它有两大难处：一是不容易

静，静不下来静功就不易起作用。再就是搞智能静功有一系列运用意识的特殊方法，而运用意识是看不见、摸不着的，不好教，不好体会，不便于在大范围内推广。所以，静功我只提过一下它的预备功，即是“傻坐静等”。往那一坐，什么都不想，犯傻犯楞，自自在在非常安静地坐着。不拘形式，不拘体势，坐沙发、椅子都行，直腿盘腿、单盘双盘都行，手心向上向下、合十交叉都行，随随便便，自自然然，就是脖子不要往后仰。不搞意守，不搞调息，不搞特殊意念活动。这就是静功的预备功，现在不让大家练静功，只因为静下来不容易。让大家先练动功，动功有形迹可循，有动作可以凭借，可以把思想专注在动作上，精神容易集中。另外，练动功和练静功的目的都是为了使身体的气血更好的流通，使身体的生命活动按其自身的规律更好地去进行。练动功比较起来更有利于身体气血的流行和经络的畅通。可以设想，练静功盘腿坐，一会儿腿就麻了，能入静吗？麻是气血不通，气血不通还能更好地健身吗？待周身气血通畅了再练静功就比较容易了，效果也比较好了，古人也多强调开始时练动功，而后再练静功，就是这个道理。除上述静功预备功这种筑基功之外，我们尚未教授智能静功。

二、智能功有自己的理论体系

智能功有自己的理论体系，它以天人合一的整体生命观与混元气理论作为基本理论，在不同练功层次中又有相应的理论。混元气与整体生命观理论认为，人和大自然是统一整体，而且人和大自然一样具备着不同的物质层次的运动。人是一个整体，也是由不同层次的生命活动组成的。智能功就是在天人合一的整体观的理论指导下来练功的，最后使得人的生命活动和大自然界取得高度的平衡，从而使身体更加健康，使身心平

衡达到高级程度。混元气，简单说即一个事物的先天气和后天气混合一起，能够表达一个事物的全部特征的一种气。每一事物都有自已的混元气，混元气有不同的二性状、层次。我们着重练的混元气，主要是人体与大自然中的最基本的混元气，就是古人所说的阴阳未判一气混元。它是太极生阴阳，要生而未生的那种特殊状态，也可以说是在宇宙有分别的各种事物没生成以前的混元气，我们智能功的每一部分、每一方面、每一内容都要从这个最基本的混元气出发。正因如此，所以表现其固有特性就非常简单。混元气最基本，就不需要搞什么区别。练功治病，开发潜在智能都没有分别，只要一心一意地练功就够了。拿治病来说，肺结核也好、骨刺也好、哑巴也好，都是这套功，不需要辨症施功。混元气是在阴阳尚未分开前的气，因此它可以构成各种事物的特性。只要混元气充足了，身体也好，自然界也好，各种事物也好，都会朝着有利的方向变化。如果不是以混元气为理论，如果你这套功安排在阴阳的层次上面，有阴阳就有盛、衰、虚、实的变化，功法也要据此有相应的不同。如果从三才（指天、地、人，人体内叫精、气、神）上立论，练功中就要针对精、气、神的不同情况来锻炼，功法也就要有精、气、神三方面的不同侧重。再复杂一点，如果是从五行来立论的，就需要根据五脏的不同情况来锻炼。如果是从八卦的层次来立论就更复杂了。八卦就是非常具体的万事万物，从人体讲就是五脏六腑的十二经络，在这个层次上练功就更需要具体化，哪一经，哪一脏，哪一腑，寒热虚实，进行辨症施功。我们是在阴阳未分的混元气的层次上，就不需要搞什么辨症，混元气可以化阴，也可以化阳，可以转化三才，也可以转化五行，转化八卦，转化为身体各个层次。对混元气如果用现代科学来看，人体内的混元气在一定程度上，可以用人体的生

命力、抵抗力、免疫力等来相比附。人体的生命力增强了，抵抗力增强了，免疫力增强了，身体就健康了，病自然就好起来了。因此混元气充足了，以后人体中的阴阳会得到平衡，五脏六腑、经络气血也都会按照正常的规律与关系进行活动，这就是智能动功不搞辨症施功的关键所在。对于混元气理论，整体生命观理论将有专章发表，这里就不一一论述。

三、智能功是各家功法优点的集合

智能功在内容上是采集了儒、释、道、医及武术等多家的练功心得与诀窍。比如，捧气贯顶法吸取了六采气、五行采气、三才采气、阴阳采气、灌气放松等方法集合而成。形神庄是以内功为基础，吸取了杨氏太极拳、岷山太极拳、孙氏太极拳、太极拳十三丹法、通臂拳、易筋经、峨嵋十二庄等武功统窍改编而来。五元庄基本上是采用形意拳、易筋经、混元功、五拳、峨嵋庄法等变化而来，同时还采取了古人的音符密部发音法。以后的中脉混元、中线混元、返本归元基本上是根据佛家、道家练功蕴奥组合而成。因此这套智能功不是哪一家、哪一门派的功法，而是继承、发扬先人的气功，把它们进行一番整理，使之条理化、科学化。对于这套智能功的宗旨，我给石家庄气功学校题词是这样写的："智能功宗旨是在辩证唯物主义和历史唯物主义的正确思想指导下，对传统气功进行深入挖掘，反复实践，锐意创新，使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化，使人类从生命的自然王国走上自由王国，变人类本能为智能，促进人类的文化向更高级的越迁。"这套智能功从内容上、理论上都体现了这一思想。由于这套功是集合了很多气功老前辈视为珍贵的东西，所以要珍惜它。我前前后后曾经跟过包括和尚、道士、武术家、民间气功师等十八九位老师，这些老师都有精深造诣，把他们视为绝窍的东西

教给我，有些东西如果不是老师给讲了恐怕一辈子也不容易得到。1987年5月在北京西山办形神庄学习班，宣武区一位在比赛中得过名次的传统国术运动员，在学习班结业时谈学习心得说：参加这个班太值得了，过去跟老师当学徒时，逢年过节给钱、送礼还不算，跟了13年，老师只说了“大道无言”一句话，意思是真正的功夫是不说的，而这次学习班庞老师把一切都说了。过去泥人张捏泥人，他捏出来的泥人个个很美、很可爱，可是他的徒弟跟了他几十年，捏出来的泥人总是搭拉着脸，没点美劲。泥人张快死时，他的徒弟问：师父，为什么您做的泥人开始搭拉着脸，可是我一转身出去回来，泥人就变美了呢？泥人张这才把绝窍告诉徒弟：泥人捏好之后，把两腮敲打敲打，用手扶着下额往上一托就不搭拉了。其实窍门就这一点，泥人是软的，腮圆了一托就解决问题了，可是不给讲，几十年也得不到它。在我们这套智能功里面有很多属于这类绝窍的东西，珍视它，认真去练，就容易出工夫，至于这套功哪些姿势是从哪里变来的，在《怎样练好形神庄》这篇材料里有过介绍。这里就不再论述了。

四、智能功教功方法独特

智能功在教功上有其独特的方法，就是形传、口传、心传三传并重。古人教功针对习练者不同的素质，采用不同的传授方法，即“上士心传，中士口传，下士形传”。上、中、下是指人的健康层次而言，我们教功则是三传并用。

所谓形传就是摆姿势，教功首先注重动作的准确性。由于这套功是从全面来合理安排姿势的，可以很好地调动身体经络气血的功能和增强气机的转化，所以只要姿势正确就可以收到很好的效应。我们教功时安排老师比较多，就是为了搞好形传，通过老师给摆姿势使大家掌握动作要领，做到姿势准确。此

外，我们在形传中还强调集体练功，一起做动作。大家的形一动气就动。形成气的共振作用，可以收到互相激励、互相增强的良好效果。

所谓口传就是讲功理。智能功不但注重形传，还注重气功理论的讲解与灌输，这样便于使人们形成和建立气功意识，从而发挥意识对生命的主导作用，增强对练功的悟性。讲功理要讲清楚基本理论，也要讲清楚每套功、每节功以至每个姿势的理论和作用，使大家对功法的基本理论和实用理论都有明确的认识。有人会问：功夫是练出来的，没听说过能讲出功夫，古人教功也不怎么讲功理，为什么要这么强调功理呢？古时的人知识面窄，对自然界认识不那么深刻，语言词汇也少，练功的人又大多是斗大字不识半升的。比如，讲精、气、神的神，古人的解释是："阴阳不测谓之神。"讲意念活动，古人说："心有所忆谓之意"。讲不清，也听不懂，不如不讲，让死心踏地去练。长功夫就靠练，练到一定程度，经络气血通了，身体也强壮了，体内气能把脑子冲开了，一部分气升华去营养脑子，使神受气的作用，对周围事物，对练功在体内引起的变化，对练功的规律能够觉悟出道理，然后再用觉悟到的道理去指导练功。这就是古人说的"悟后方修道"。古人强调悟道。有了悟性功夫才能上去，没有悟性功夫就上不去。过去练太极是九年不出科，不苦练九年不能毕业。如今的时代不允许我们有那么多的时间和精力用在练功上，所以我们不能走古人那条路子。现在各方面条件不同了，人的文化水平比古人高，有了科学知识，对人体的生理解剖、神经活动了解比较多，对气功也能用现代语言来描述，对所讲的道理就容易琢磨领会了。当然，老师教给你道理和你自己悟还有所不同。自己悟，是通过练功，下边丹田气足了，往上冲开脑子。老师讲，是通

过给讲功理使你脑子开窍，下边的气没上去，理论往下压；再通过自己练功，使丹田气往上走，上压下顶，上下夹攻就来得快了。对于为什么掌握了道理功就长得快，在运用意识一课中还要详细讲，这里简单地说："意念活动可以牵动身体的气机，有了某种意念和没有这种意念在身体里面引起的效果是完全不同的。脑子里有了正确的概念，脑子一动，身体里的气机就会发生好的变化。由此可见，功理和功法并重可以收到事半功倍的效果，只练功不懂理就事倍功半。智能功据此很强调理论，提出功理与功法并重，实行理即是法，法即是理，理法圆融这一宗旨。

所谓心传，古人的心传是指老师可以不借助于姿势和讲道理，只用脑子一想，徒弟就可以领会，这相当于现在说的意识感知。不过几千年来古人真正搞心传的并不多。我们的心传是搞组场教功、组场治病。老师一发气组场，学员就有感觉，由于是用意念组场，所以属心传的范畴，不过是低级的心传。我们发气组场不是象过去那样一个人对一个人，而是一个人对很多人：几十人、几百人，甚至几千人、上万人。不过我们用的不是自身丹田气，而是借助一定的方法去调动大自然中的混元气，调动练功人群的生命效应。也可以说是群体效应。每一个人，即使不练功的人也有气，有气场。通过一定的办法把大家的气聚集起来成为一个统一的气场，场的作用就大起来了。不但气功师能做得到，每一个练功的人，只要你思想上相信我们组场的理论，并按照一定的方法去做就能做得到。

我们的智能功在教授中强调组场教功、组场治病这样一个向集体发放外气的形式，是为了适应今天大规模推广气功的需要。组场教功古人是没有的，过去"法不传六耳"，有第三者在场就不传，只搞单传、家传，古人这样搞是受时代的限制。

在小生产时期，文化的传播同样也是小生产方式的。一家一户往下传，有很多徒弟也只给掌门弟子传全。我们现在已经发展到社会大生产，知识的传播也需要现代化。目前，中国传统的某些技艺的传授方式，仍受着古代传统方式的约束，我们要主动改变这种传授方式，才能使气功进入科学的殿堂。组场教功、组场治病，就是对旧传统的突破，是时代发展的必然结果。气功要为我国10亿人民服务，旧的单传方法显然不能适应新形势发展的需要。心传是高级传授方法，普及是现代需要，高级和普及就在新形势下结合起来了。

古人是“上士”才心传，也就是对身体健康状况良好，精神即稳定又敏感的人才实行心传。我们现在为什么能够普遍实行心传呢？其实古人在当时条件限制下，那时“上士”的身心健康水平并不比今天的“下士”好多少。那时练气功的人懂文化的极少，脑子里很多线不通，而且大多生活困苦，身健状况并不很好。现在我们科学发达了，人的知识增多了，脑子里很多线路都通了，现代科学又把体内很多生理生化运动激化了，体内很多地方的敏感性大大加强了。古人练功出现活子时是不容易的。对出现活子时的那种舒服感用“如入沐浴”和“醍醐灌顶”来形容。沐浴就是洗澡，醍醐是一种又香又甜的奶制饮料，可见洗澡和饮奶品在古人看来是很舒服的，很难得的，而对我们来说就很平常了。而且活子时出现那种舒服感是气血流通引起的，我们练功经常出现活子时现象，说明我们的气比古人好多了，所以我们具备了普遍实行初级心传的条件了。

经过这几年的实践证明，我们这样的教功方法，无论是教功还是治病，都收到了多快好省的效果。

五、这套智能功在练功方法上提出了以意引气和以形引气

的新观点，它符合人体生命和人体运动的自然规律。

从中医、气功来讲，人的生命规律主要是升降开合四个字。人体内部的气机变化表现为升降的平衡，人和大自然则是通过开合来保持平衡。人在日常生活中不断通过开合与大自然进行有形的与无形的物质的交换。人要呼气、吸气，人要吃，还要排泄。进属于合，出属于开。皮肤上的毛孔也是一开一合，起着呼吸与排泄作用，人与外界还进行质量、能量、信息、意识等无形物的交换。根据这一生命规律，我们在练外混元阶段提出神与气合，以意引气。这个“气”不是丹田之气，是指人和大自然的混元气。神与气相合，意念一动就引着身体内的外混元气与大自然的混元气相结合。意念一开，周身的毛窍、穴位打开，体内的混元气就能出去，外边的混元气就能进来，也就是内气外放，外气内收。所以，练捧气贯顶法时，只要注重意念和外界的气机相合，随着意念的升降开合，人体元气也就会发生相应的变化，从而增强了人和大自然界的联系。比如“练捧气贯顶法做推揉动作，手一推，意念在天边，引体内外混元气外放；手一收，意念回体内，将大自然的混元气收于体内，这样就加强了人固有的与大自然的联系。

我们提出的“以意引气”，它是与“以意领气”不同的。“领气”是把意念和体内的气紧密结合在一块，用意念领着气按意念的行动方向活动。打个比方，好比队伍里面排头的领着队伍往前走那样。“引气”是只注重意念，通过意念影响气机的活动，意念不与气相合，只是吸引着气向一定方向活动。这好比象一个人站在门口，让里面的人走过来，只引他向这个方向走，不给规定具体路线，让他自己自然地按照正确的路线走过来，这样就不会出偏差。有人说：“内气外放”会把身体放坏，应改为“内意外放”。这是对我们所提的“内气

外放”的错误理解。如上所述，人们在日常生活中就不断与自然界进行着内气外放、外气内收的交换，只是不练功的人气的交换通道非常小。我们通过功法去更好地运用升降开合这一人体生命规律，加强内气外放、外气内收的交换通道。而且意念无内外之分，“内意外放”这个提法不妥。

我们在内混元阶段练形神庄时，提出“以形引气”，它是符合人们在日常生活中的运动规律的。在日常生活中，人做多种动作的运动都是意引气，气引形。意念一动气就动，气到了运动的部位转化为力量，产生运动。为了说明这个问题，我常常引这样一个例子：有一个小伙子清早起来端脸盆洗脸，以为盆是空的，没看见盆里有水，一端盆就把腰给闪了。为什么一个棒小伙子端一脸盆水就能闪腰呢？因为他以为盆是空的，只从丹田调来了可以端起空盆的气，可是盆里有水，原先调的气不够用，再去调丹田气，一下子调不到手臂，和手臂原有的气连接不上，气中断了。中医讲，不通则痛。闪腰岔气的痛和“疼不通，气血壅”的痛不同，如果用活血化瘀药是治不好的，用补气活血药效果就好。这个例子说明了我们日常生活的动作是意引气，气引形的道理。形神庄不搞意与气合，以意领气，而直接搞形与神合，以形引气，以气动意。意念想叫身体某个局部动，意念一到，丹田的气侵过来，把注意力放在形体动作又牵动了经络，把经络的气也引过来，这样，气就多了，气感就强了。它既符合生理机制，又不易出偏。

以后的五元庄也是根据五脏的特性来练，同时还运用音符引导气机的升降开合。有人会问：智能功练混元气，不是不强调经络和脏腑吗？智能功练混元气，不着眼于经络、脏腑，但是在练功未达到高级阶段以前，经络、脏腑气血还自然地在起作用，我们这就是借助经络、脏腑来加强混元气的作用。

这有目的与手段的区别。智能功到了高级阶段，也还是按照人的生命活动规律，排除主观因素对生命活动的干扰。生命活动有其自身的运动规律，现在被很多人为的因素，尤其是主观意识的干扰。去掉人为因素的干扰，就可以使生命力旺盛，可以焕发青春，可以长寿。练到高级阶段，把身体各个部分的气血都练通了，精神活动也通了，体内外通达了，人的生命机能、能力和智慧会大大地提高。

六、智能功的练功反应

智能动功练起来由于得气快、效果好，很快出现不同程度的练功反应，推动人体的健康水平不断向更高梯度发展。在身体健康梯度迅速提高的过程中，会逐步把体内累积的不利于生命活动正常进行的因素排出去，其中有精神的因素，也有物质的因素。但在排除这些不利因素的过程中，身体的某些部位会出现不适，这就是练功反应。练功反应有如下数种：

（一）气冲病灶反应。身体有病部位在练功后可能出现比过去更难受的感觉，叫做气冲病灶。这是因为真气足了，但尚未能达到驱除和全部医治疾病的程度时出现的一种特有现象。由于病灶在体内的长期存在，自己已经有了一定的适应性，这种适应不是健康的平衡而是一种病理的低水平的平衡。在邪正相争的过程中，真气不断战胜病气，有病部位的功能逐步由麻痹到复苏，感知功能也在增强，这时觉得好象病加重了。例如，原来有胃病，这时胃病加重了，关节有病痛得厉害了，实际是病的部位机能在恢复，只要继续练下去，真气完全充足了病痛可好起来。

（二）排除病理毒素的反应。身体内某些部位的疾病当它不能被直接消除或转化，而又需要迅速把有害之物排出体外，这就会出现腹泻、呕吐、尿混浊、月经过多、白带增多、咳痰

咳血、发烧出汗、出湿疹、流鼻血，甚或出现类似脚气感染之类的症状等，凡此种种都是病邪外出的表现。这些现象用中医治病的机理是可以解释的。对待这些不适，正确的态度应是继续练功，切勿中断，如必须用药也应因势利导，切勿用对抗疗法。如腹泻时不能吃止泻药，可以吃通便药，出血时可以吃化淤血药不要吃止血药，咳嗽吐痰可以吃化痰药不能吃止咳药，发烧时可以吃向外发散的中药，千万不能去输液，不能吃凉药。应该懂得这种排病反应是排除体内毒素过程，毒素排出去身体就健康了。

（三）消除潜伏病灶的反应。身体内某些病灶是处于潜伏状态，尚未发作，人体感官对它尚无感知，这是埋藏在体内的定时炸弹；有些病灶是旧有的尚未根除的；有些甚至于是几年、十几年、二三十年前已经痊愈的疾病所残留的信息。这些在练功后也可能出现反应。对此，绝不能认为是练功练出来的毛病。消除体内的定时炸弹，使身体逐渐净化是练功后的一大成效，是大好事。

（四）长功反应。即使任何疾病也没有，随着功力的提高，身体的健康梯度逐步上升，也会出现反应，这是长功反应。就象有病的人升高到健康人这个梯度需要排除病理因素一样，一般健康、对于高梯度健康人来说，体内仍有很多不健康之物，各种杂质需要排除，否则就不能完成低梯度向高梯度的飞跃。这个升高身体健康梯度的净化过程，既有物质的也有精神的，反应激烈程度有时不亚于甚至超过排病过程的反应。长功反应非智能功所独有，其它功法是练功达到高级阶段、高级水平时才出现的，其表现方式往往是既重且猛，时间集中，到了“即使十分好汉到此亦无一分奈何”的程度。智能功由于其本身开放性的特点，不能闭门练功，而只能在参加社会实践中

长功。因此就要把长功反应化整为零，零打碎敲，一点一点地上升，这就带来了反应的不间断性。一种反应消失了，随着功力的增长又出现了新的反应，经过几个反复达到"脱胎换骨"，并向更高的境界前进。所以，独特的练功反应，是智能动功的一大特点和优点。

七、智能动功不搞特殊的意念活动，只是随着动作的需要而集中精神到相关部位，这是一种简易的、方便的、安全的练功方法。

我认为，人的整个生命活动无非身（形）、心（神）两个方面。《管子》中说："形不正者德不来，中不精者心不治。正形饰德毕得翼然自来。是故气意定而后及正。气者身之充也，行者正之义也。"庄子引述广成子也说过："抱神口静，形将自正。"可见在古人练功中主要强调形神两个方面，后世很多的气功经典中都讲过形神相合的重要意义。古人张紫阳在《金丹四百字》中讲得很清楚：身者心之宅，心者身之主。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精。心属乾，相当阳；身属坤，相当阴，故曰乾坤鼎器。阳气属离，阴精属坎，气和精属于药物，如能做到抱一导中，练之养素，叫做采先天混元之气。练功中什么都不想，抱一导中，安安静静，清静无为，这样练功采的是先天混元气。该书还谈到：唯上士举意宅身以收心，使身心意三者浑归一处，不二不息，鞠养成真，以致盛大而能物，即不再分别，一直坚持下去，就可以练出功夫来。这些说法都是讲的一个身形一个心神，或身心、形神。古人练功就着重这两个字。这里说的形包括精、气，说的神包括心意。另外在《太乙金华宗旨》里也说："漏泄精神，动而交物者皆离也，凡收转神识，静而中涵者皆坎也，七窍之外走为离，七窍之内收为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收

见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气，一自敛息，精神不为意缘流转即是真气。”所以，一旦把精神收回来就叫坎离交媾（相交），非常简单，非常直接，不需要意守，不需要调息，也不需要心肾相交。这种练法古人认为属于上品丹法的范畴，我们智能功就是采取这种练功方法。

八、智能气功属开放性功法，它和过去封闭功法在练法上截然不同。

智能功的开放性，具有鲜明的时代特征。它是继承了中国优秀的文化传统，吸引了古人练功经验的精华，并将其与社会主义的时代要求相结合的产物。它要求神、气、形都要开放。大家知道，人是自然的产物也是社会的人，神是人的主宰。神的开放就要求神和整个自然以至社会紧密结合，这是练功的大前提。虽然练功中也强调内向性运用意识，通过内省寻求、运用真意，增沛对气、形的控制能力，达到养生健身的目的。但这个内向主要指精神活动的集中，集中于一点乃至于最后要体察意识本身，决不能理解为封闭，而且它也是在与自然和社会紧密结合这个大前提下进行的。与自然和社会紧密结合，就要求“顺四时而适寒暑”，顺应大自然的规律进而把自己和大自然溶为一体；要求“和喜怒而安居处”，遵从社会的约束，正确处理人与人之间的关系，特别注意陶冶性情、涵养道德，有良好的社会主义公德，更好地为人民服务，把个人与集体社会溶为一体；要求“节阴阳而调刚柔”，完全遵循事物发展的客观规律来处事、待人、律己和练功。只有这样才能做到在受到外界干扰的情况下保持精神的宁静，在受外界压力下保持气机的稳定，达到“邪僻不生，长生久视”，这是智者养身之道。关于气的开放，由于我们在练功开始就重视混元气的锻炼，强调内气外放、外气内收，把自己和大自然浑为一体。这一气的开

放，就成为整个练功的基础。不仅如此，我们还本着开放性功法的指导思想，在教功上实行了“三传并重”的原则，冲破了封建宗派思想的束缚，打破了单传、家传等传统教功方法的局限，并创造了大规模集体带功的方法，以适应学功者遍布全国的需要。实行了组场教功、组场治病的方法，突出了群体效应的威力。使智能功在教练过程中，在治病救人造福社会的过程中，达到了教功与长功、治病与长功的相辅相成、和谐统一，溶利己于利他之中的完美效果。由此也证明古人关于“大道之行也，天下为公”的提法的正确。在练功方法上要求不局限于某时、某地的练功，而是把练功贯串于工作和日常生活的始终。凡此种种，俱从神、气、形的统一上，从理论与实践的结合上为开放性功法建立了一个完整的体系。

第八章　混元气理论

混元气理论是智能功的基本理论，所以我们这套智能功的功法不同于其它功法，练功和发放外气治病都不搞辨症施功。而这个混元气理论和目前各家功法建立在阴阳、五行、八卦这些层次上的理论是不相同的，它涉及面很广，尤其更多地涉及到我国古代哲学和气功学。因此，讲混元气理论要先从古人的一些论述讲起。

古代哲学理论和气功学理论认为宇宙物质有不同的层次，简单地说，可划分为有形物质与无形物质两大类。古人讲：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”即无形的东西称之为“道”，有形的东西称之为“器”。而在“道”这个无形层次里，又可分为三个层次。一个是最根本、最原始、最细微的物质层次，儒家称之为无极，道家称之为道，医家称之为太虚。由这个层次的物质演化出一个比之稍具体的物质层次，儒家叫太极，道家称之为一（又称太一），医家称之为元气。这个层次的物质是生发一个事物的根本动力，也就是说，事物最根本的生命力、生长力就是这一事物的元气。从这个层次再往下繁衍，又演化出另一个层次的物质，儒、道、医诸家统称之为阴阳（儒家亦称为两仪）。“道”和元气这两个层次的物质都是一个整的物质，里面没有区分，没有变化。阴阳这个层次就不同了。这个层次的物质里有阴的阳的区别，阴气凝结而静止，阳气动而外散，一静

一动，变化不已。古人认为天地（指地球、太阳、月亮、星辰，比太阳系要大一些）有生成和毁灭过程，天地里的具体事物也就有生灭过程，物质的生灭都要遵循一定的物质层次演化规律。这个演化规律，儒家叫无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八八六十四卦进入万物；道家叫道生一，一生二，二生三，三生万物。而宇宙则是永恒的，在宇宙里同时存在着四个层次的物质：道的层次、太极的层次、阴阳的层次，还有万物这个有形物质的层次。由于上述三个无形物质层次的物质与有形物质可以呈现兼容性，即有形物质占据的位置，无形物质也可占据，有形物质不能排除无形物质。因此，在每一个具体事物里，又都包含着这个层次的物质。

那么宇宙物质层次的演变和混元气有什么关系，混元气是什么，它怎样生成，又存在于哪里呢？这些问题将在下面结合着各个层次的物质来讲。在结合物质层次讲之前，先让大家对什么是混元气有个大概的了解。简单地说，混元气是由先天气和后天气混合而成，能够标志这一事物根本特征的气。我们可以把事物分成能够进行新陈代谢的有生机物质和不能进行新陈代谢的无生机物质。就有生机物质而言，一个物质在其未生成以前，形成这个物质的最基本物质元素就是先天气，物质生成之后，从外界摄入供进行新陈代谢之气就是后天气，先天气和后天气结合到一起就成为混元气。就无生机物质而言，在物质未生成前，形成这一物质的最基本物质元素是先天气。物质生成之后，由于不进行新陈代谢，所以后天气以及由先天气和后天气结合而成的混元气，实质上就是原来的先天气。由于混元气包括了事物生成前形成这一物质的基本物质的特性，不包括事物生成后自身的活动特点，所以混元气就成了这一事物的根本特征了。道、无极这个层次没有气，无极生太极的过程中没

有混元。在太极元气的层次里，有元气，没有混元气。太极化生阴阳，在刚要化开而未化开的时候，就有了混元气了。看太极图，一个空圆圈称为太极，里面有了阴阳鱼，就称为阴阳。当太极图中阴阳鱼那条S线正要形成而尚未形成的一刹那，即处于太极与阴阳之间时就叫混元，古人称为“阴阳未判，一气混元”。这个混元气是最原始、最根本、最精细的混元气，它在整个宇宙里处处皆是，无处不在。我们智能功的混元气理论，就是立论于“阴阳未判，一气混元”这个层次的混元气，它既可以由元气演化而来，也可以由阴阳中和而化生元气的过程中产生。

在阴阳将划而未判的层次里有混元气，在它以下的其它物质层次也都有混元气，都是在物质要化生而未化生时候形成的。那么从阴阳化生万物，即从无形的阴阳化生有形的万物，又是怎样变化的呢？当太极分为阴阳，阴阳再化生时，原来的阴和阳里，又各自再化出阴和阳，于是形成了阴中之阴，阴中之阳，阳中之阴和阳中之阳四类物质。当阴中之阳和阳中之阴要结合的时候，阳中之阳变得更精纯，更加没有形体，形成了质的初始；阴中之阴变得更加凝聚，形成了形的初始。在这个时候，也就是阴阳已经开始分化，但真正有形的物质尚未形成，里面有了形、气、质的趋向而还未分开时，这仍是无形的“气态”，对此称为混元气，又叫混沦，也叫混沌或混元。一旦阴中之阳和阳中之阴结合起来成了独立的气（也是混元气），质、形也即同时形成。事物有了形、气、质，就进入有形物质了。这个层次的混元气也是比较原始、比较精细的，它与“阴阳未判，一气混元”那个层次的混元气相比，物质性较强，一般地不存在于虚空，只存在于一个具体物质里面，标志着物质的特性。物质从无形演变成有形，就是古人所说的“有生于无”的道

理。古人说的"无"并不是什么都没有的"无",它是相对于有形物质的"无",它也是物质存在的一种形式。现代科学已经证明有形物质可以产生于无形物质,爱因斯坦说:"质量是能量的凝聚态,"并提出了能量等于质量乘以光速的平方这样一个质能关系的公式,这个公式为后来原子弹爆炸所证明。美籍华人丁肇中教授前几年作出试验,用能量加速器把电子能量增至20万电子伏时,能量就产生了质量粒子。所以,古气功理论讲有生无,无生有,气一凝结就可以形成有形之物,有形之物也可散化为无形之气,有形和无形可以互相转换,这并不是唯心主义和神秘主义。

有形物质从无形物质转化过来之初,往往是没有生命的物质。一个无生命的物质,受外界因素的影响,发生化学变化,改变了物质性质,它就不再是它自身了。所以,无生命物质有变化过程,没有生长过程,而无生命物质一旦有了生命就成为能够进行新陈代谢的有生机物质了。对于植物和其它动物我们不去涉及,只从人来阐述混元气。人体的混元气比较复杂一些,它是从简单到复杂逐步发展起来的简要的划分,经过四个演化层次。第一个层次:先天之先天混元气即精卵未形成之前的那个气态;第二个层次:先天混元气,它是由先天之先天和胎儿的母体来的混元气(又称先天之后天)合并而成;第三个层次:胎儿进入婴儿阶段,从外界摄入之气(包括天空之气和水谷之气)与先天气相结合就成了人的生命的混元气(这个人是自然的人×××);第四个层次:意识与生命混元气相结合,这是完备了人的特性的混元气(这个人既是自然的人又是社会的人)。在这个混元气的生成、演化过程中,联系到胎儿的形成,以及胎儿转化成人,即从先天到后天的转化过程,这些内容是关系到练气功的后天返先天问题,我们在下面讲人的混元气时一并介绍。

我在开头讲了：混元气由先天气和后天气组成，能进行新陈代谢的有生机物质的混元气是由这一物质的先天气（物质生成前形成这物质的最基本物质元素）和它的后天气（生成后从外界摄入之气）组合而成。结合到人来讲，人的后天气是生下来之后呼吸进来的气（包括通过呼吸道吸入之气和通过全身毛孔摄入之气）和吃进的水谷之气。人的先天气呢？一般的说法是指从胎儿带来的气。对于这个说法，按照气功的理论再作进一步的探讨，就产生疑问了。因为胎儿带来的气是母亲的气，这种气充其量不过是混元气，而不是纯的先天气。对此，古人又称其为先天之后天气。那么胎儿的先天气即人的先天之先天气又是什么呢？古籍说得很清楚，说父精母血一结合就成为人的先天之先天气。用现代医学语言说，就是指精子和卵子结合成受精卵。可是古人又说有形的精是后天的浊精，为什么后天的浊精到了胎儿就成了先天呢？古人似乎发现了这些矛盾，但找不到答案，于是产生了宗教的灵魂入体、灵魂入窍的唯心主义说法。我们搞气功科学，应该怎样解释这一难题呢？我认为精子和卵子结合成受精卵的过程中，有一个从有到无，从无到有的变化。现代医学对受精卵形成的解释是：人的遗传基因在于染色体。普通细胞里有二十三对染色体，唯独精子和卵子的细胞里染色体不是二十三对，而是二十三条，精子和卵子的二十三条往一块结合成二十三对，就成为受精卵。为什么精子或卵子不能自行结合呢？现代医学认为卵子里的染色体中的性基因都是一样的，即只有一个X基因，所以卵子之间不能结合，而要与精子结合。精子里的染色体的性基因既可是X，也可以是Y。为什么不同基因的精子不互相结合，而一定要与卵子结合呢？这一矛盾正说明了精子和卵子各有其特性。精子是互相排斥的，精子和卵子有互相吸引的特性，可以结合。而在精子和

卵子结合但未形成受精卵的一刹那，精子和卵子的特性都要消失，然后形成新的特性。这时只是一种无形的"有"，是混元气，即先天之先天气。至此，我们可以懂得，胎儿的先天气即人的先天之先天气，就是精卵在形成受精卵前的一刹那特性消失之后，所形成的混元气；胎儿的后天气即人的先天之后天气，就是母体输送来的气，这两个气混合而成胎儿的混元气，也就是人的先天气了。

受精卵在它形成之始，还不完全是有生命的物质，直到受精卵再分化，形成形、气、质之后，才进入完全有生命的物质。受精卵成了完全有生命的物质，它的形、气、质分别成为胎儿的精、气、神。在胎儿期间，精、气、神三者的活动是联系在一起的，没有显示出各自的特性。形要动，气和神也一块动，所以胎儿在母体里胳膊一动，神和气也与之共同运动，这种状态称之为混沌状态。由于胎儿在母体内，赖以生长发育的完全是母亲的混元气。因此，生命力非常旺盛，不到10个月内，可以由一个受精卵分化、成长为六七斤或七八斤重的头颅、躯干、四肢齐全，五脏、发肤、骨骼俱备的胎儿。以上谈的是关于人的先天气，实际上也是逐层次混元的。

小孩生下来以后，脐带一剪断，就脱离了母体，成为独立的生命体，他进行自身生命的第一个动作就是哇地一声哭，通过这个哭先把自己的气呼出去，然后再吸入空气，这就改变了在母体里的生命形式，人体生命发生了质的变化。首先是气的来源从肚脐升到了肺；神经兴奋点从心脏上升到脑；脑子原来是不动的，里面有很多脑脊液，脑子一活动脑脊液开始往下流，于是发生了精、气、神，先天到后天的变化。胎儿期间气藏于脐，神藏于心，精藏于脑。生下来以后，气上升至肺，神上升至脑，精下流至肾。不过这一先天到后天的变化，并不是

一生下来就都完成的，神和精的后天变化要逐渐完成。小孩生下来开始了肺呼吸之后，血液循环、新陈代谢、内脏活动都发生了变化。脐带剪断后，原先的废物排泄通道没有了，需要从肺部排泄二氧化碳，于是肺部最先发生作用；其它的废物需通过肾脏排除，肾脏接着发生作用；再接着是需要肝脏来完成自身的解毒；然后是心脏需要接过本身动力—血液的输送，形成新的血液循环；最后活动的是脾和胃肠，脾胃受输送过来的胆汁刺激之后才开始消化活动。所以，小孩生下来两三天才吃奶。经过这一系列的变化，小孩体内的五脏从先天的静止状态，进入后天的活动，而五脏的这一后天活动又是按照五行相生的关系顺转的：肺（金）生肾（水）、肾(水)生肝（木）、肝（木）生心（火）、心(火)生脾（土）。

人体五脏发生后天变化，就形成了人体与大自然的联系。肺通过呼吸空气，肾脏通过排泄尿，胃肠通过欲食和排泄，肝脏通过分泌胆汁到肠胃，分别与外界发生联系。心脏虽不与外界联系，但它通过动脉将血液输送到其它腑脏与外界间接联系，输送到皮肤使皮肤与大自然进行交换，五脏与大自然推广交换就使得全身经络的作用形成。虽然吸进去的自然之气和吃进去的水谷之气，进入各经络无大差别，但由于内脏的活动产生了差异；故与内脏相连的经络也就慢慢形成单经的特性。胎儿在母体里周身气血是一样的，每条经络里的气也是一样的，都是混合着的。生下来以后，气机就分开了，从现代医学道理讲，胎儿的静脉血和动脉血是混合着的，生下来以后，动、静脉血就泾渭分明了；而且由于十二条经络每条都连着一个腑脏，腑脏各司其职之后，与之相联的经络也随之慢慢有了各自的特性，也就形成单经特性了。每条经络具有各自的单经特性，同时每条经络又都有一个络穴，经络的气都可以从络穴放

出来。每条经络的气从络穴放出来进入络脉之后，就都混合到一块，不再呈现单经特性，成为人体的混元气。这个混元气是由从胎儿带来的先天气与后天的呼吸之气、水谷之气混合，从人体的各条经络里流动出来，又混合到一起而成，它标志着人的根本特征。

讲到这里，人的混元气似乎已经讲清楚了，但是还没有完全讲完，因为上面讲的仅是作为一个自然的人的混元气。而人既是自然的人，也是社会的人。我们所谓的自然的人是指人的生命活动按照自然规律来进行；所谓的社会的人是指人进行生命活动需要有意识的活动。人刚生下来就进入了生命活动，这个时候还不能成为真正的人，还需要接受人的信息、语言等等，慢慢建立起第二信号系统，产生意识活动，才称其为真正的人。如果小孩生下来之后，长期不让他接触人，只能有人的形体，没有人的语言，不具备人的意识，就不能成为真正的人了。现在国外发现狼孩、虎孩、象孩，我国东北发现猪孩，就是这个情况。小孩生下来的时候，大脑细胞里的树突的仅不多，需要通过外界的刺激来促进使其生长、变化。小孩与外界接触后，经常接受能量、信息等外界刺激，使大脑细胞兴奋，脑细胞里的树突慢慢就能出很多的仅，形成脑细胞功能。前面曾讲到，各种后天变化需要逐渐完成，神从心脏上升到大脑皮层，才能产生思维活动。初生婴儿哭起来手脚一块动，还没有改变胎儿那种整体的混合状态，有周围事物的刺激之后，各部功能才逐渐分化出来。这个分化过程，即使身体各部分的功能具体化了，同时又和意识的开展结合起来。比如，婴儿刚出生，神还没有上升到头，还不能看东西。有了视觉，还没有空间感，看见远处的东西也用手去抓。经反复实践、认识，建立了距离的意识，知道要过去拿，但是拿的动作既不准又不稳，这是因

为意识和动作结合得不够准确和密切，而且从气功的角度来讲，身体各种运动的产生，不仅要有神的活动，还要有气的作用。要完成一个动作，光有意念与动作的配合还不够，还要能做到意念与气的结合。因为当人能够用大脑神经去支配身体各部分进行活动，还能够使脑神经活动与气的活动结合起来，做到意念一动，身体里面的气就动，才可以说形成了真正的人的混元气，这个气因为加进去了意念，已经不是单纯的气，而是气与意念混合的混元气了。所以，人的混元气是由先天气和后天气组成，从各经脉流动出来混合到一起，随人的意念而动的气。人的混元气充斥于全身，一部分通过经脉流回内脏，一部分走经外回归丹田，它平时贮存于丹田，随意念支配，意念要它往哪里，它就往哪里（经络之气意念不能调动），它没有一定的运行路线，哪里好走就往哪里走。所以，一般的是走身体组织疏松的地方，比如皮肤，皮下组织，各个组织的间隙、肌肉、筋、骨、脉络等的膜上，这些地方阻力小，过去得快。当人练功练得元气充足的时候，还可以深入走经、走脉和走骨。人的混元气与大自然之混元气交换是通过经脉、穴道和毛孔来进行的。

人生命活动的进行离不了人的混元气，人的混元气是人进行新陈代谢和进行各种劳动的能源。中医讲：阳气者，精则养神，柔则养筋。就是说，比较精的部分供应脑力劳动使用，一般的则供体力劳动之用。我们在前面讲过，人生下来之后，精、气、神要从先天进入后天。气从脐升到肺，神从心升到脑，精从脑降到肾，气居中间（混元气），它上养神，下养精。精完成从先天到后天的变化最晚，因为精要供婴儿脑细胞发育之用，这个先天之精要在大脑皮层发育完成之后才逐渐下降至肾，待性功能成熟后变成生殖之精。混元气既要营养神，

又要化为生殖之精，一部分还转化为先天之气。如果纵欲使生殖之精丢失太多，供养神和供转化为先天元气的混元气少了，人的生命就从旺盛转化为衰弱。所以，古人练气功讲究保神养精，用封闭性的功法使精、气、神返先天。古人的办法是不与外界接触，使神下降于心，气沉于丹田，并通过练精化气，练气化神，使精逐渐上升于头，补精还脑，这样精、气、神便返回了先天的状态。我们生活在社会主义的今天，要搞四化建设，不能这样去练，我们的办法是通过练智能功，有效地向大自然索取气。由于我们的智能功立论于元气这个层次的混元气，我们练的也就是这个气。而元气是物质生命最根本的机能，也是人先天之先天气。向大自然摄入这个混元气多了，人的生命力就旺盛了，所以说我们这套智能功直指先天，功效快，就是这个道理。

在气功界的门派里，立足于不同的物质层次，就有不同的功理和功法。立论于万物层次的，其功理、功法便非常具体。拿人来讲，人体有五脏六腑、四肢百骸、十二经脉和气血等等，从这些立论，就有不同脏腑的练法和有寒、热、虚、实的不同练法。立论于道生一、一生二、二生三这个三的层次，三在人为精、气、神，功理、功法就简单的多，道家功就有聚津生精、练精化气、练气化神不同阶段的练功内容。立论于阴阳层次，又更为简单，只讲阴阳平衡，有升阴和降阳的不同练法。我们智能功立论于太极这个层次，就只着眼于元气，只要人体的元气充足生命机能就可以增强，什么病也都会好，也就是中医所说的："正气存内，邪不可干。"由于这个层次的混元气是最原始、最根本、最精细的，阴阳、五行（五脏属五行）、八卦、干支和万物都可由它生化。它可化为阴，也可化为阳，进入人体后阴不足则补阴，阳不足则补阳，哪个脏腑有病

就去补哪个脏腑。所以，练智能功，练功也好，治病也好，都不需要辨症施功，也不需要选择方位和时辰。练功就是使人体内外通达，更好地和大自然这个混元气进行交换，治病不管是给自己治还是给别人治都是把大自然这个混元气送入体内，功理和功法都很简单。我们通过气的交换将大自然中元气层次的那个混元气收到身体里面，这个气在丹田可以转化为先天之先天气。人的混元气中先天之先天气增多了就可以使人的生命力旺盛，使生命活动从一个量级升到更高一个量级。

那么，怎样才能更多地把大自然的混元气收为己用呢?其实人在日常生活中时刻都在与大自然进行气的交换，只是不练功的人摄入的气比较少。要能更好地进行气的内外变换，需要从两方面着手。一方面，要把意识开放出去，如果整天只想着自己，就是用意念把自己的身体封闭起来，外界的气就不容易进入。只有意识开放，经常想着别人，打开气机，外面的气进来的就多。这个问题在“涵养道德”一章里已详细说明，这里从略。另一方面，要按照我们智能功的功理和功法去练，其中关键是意识的运用。大自然存在各种层次的混元气，人体内也并存着太极产生阴阳的混元气，阴阳产生形、气、质的混元气，形、气、质产生有生命物质的混元气，有生命物质产生自然的人的混元气，还有加上意识的混元气。那么怎样才能和外界的太极生阴阳那个层次的混元气去交换呢?我们讲过有形物质的混元气不存在于虚空，而存在于具体物质中，无形物质的混元气，即太极生阴阳这个层次的混元气则充斥于宇宙，处处皆有。人的意识和哪个物质层次的气结合，就强化了那一物质层次的气的功能和特性。所以，当我们把意念与太极生阴阳这个层次的混元气结合，与虚空结合的时候，就强化了这个层次的混元气，然后再用意念把那个气聚集起来收于体内。人的混元气具有人

体的特性，非常复杂，自然界的太极生阴阳这个层次混元气的结构都非常简单，不具有人的混元气这种特殊的结构形式，它是供应构成人的生命活动的动力的原料，而不是人的混元气。要把它加工成为人的混元气，也要靠人的意念。人的意识里有着人的生命信息的全部内容，用这个带有人的全部生命信息的意识去凝聚大自然的混元气，聚起来的这个气就有了人的混元气的特性。所以，采集自然界太极生阴阳这个物质层次的混元气，以及将外界的这个混元气转化为人自身的混元气，关键都在于运用意识。这个意识能不能运用好，就在于人的功力了。所以，我们需要通过练智能功来提高运用意识的能力，才能更好地使大自然取之不尽、用之不竭的气为我们所用。

这里附带讲一下，有的同志问：我们智能功立论于太极生阴阳这个层次的混元气，对阴阳、五行、八卦、干支的规律和对采花草树木之气是否都排斥呢？阴阳、五行、八卦、干支这些都是由太极生阴阳那个层次的混元气化生出来的，它们各自的规律不能支配化生它们的那个混元气。也就是说，它们的规律对太极生阴阳这个层次的混元气不起作用，而人则是生活于万事万物之中，它们的规律对于人是起作用的。所以，我们练混元气对于诸如每月十五、卅阴阳的消长，对于练子时功，对于练功的方位等等，不去着眼，也不有意去回避、排斥。对于采花草树木、山河湖海之气，我们也不反对。但是，这些物质较之太极生阴阳那个层次的物质低好几个层次，颗粒比较粗，进入人体不如颗粒细的混元气易于加工成为人的混元气。打个比方，太极生阴阳那个层次的混元气是点状的，人的混元气是圆形的，树的混元气是方形的，点状的气进入圆形物不需加工，方形物进入圆形物就要加工。而且无形之物之气属于先天，有形物之气属于后天，我们这套功是直指先天的，所以我们主张

采天地虚空之气。

下面讲怎样运用混元气的理论去指导练功、治病和组场。我们这套智能功的动功分为六步功。第一步练外混元，以意引气，使身体里的气和外界的气更好地接通。捧气贯顶法里有很多推、拉、贯的动作。推时意念到天边，意念往远处放，与虚空结合，体内气就冲开穴道和毛窍，周身穴道、毛窍都打开，就能更好地与大自然进行气的交换。收时意念气回体内，外界的混元气就收入体内。收时意念要加重，但不要想收到体内的某一点上。意念只笼统地想到天边和回体内，不要想怎样出去，怎样进来。我们讲过人的混元气没有一定运行路线，哪儿好走，就走哪儿，我们不要以意去领气。通过练捧气贯顶法，一推一收，使人体内外的通道更加畅通，加强了人体内外气的交换。由于外混元气交换层是在膜上，练外混元后膜的功能和体表的功能得到加强，皮肤和各感觉器官的敏感度就提高了，就可以产生看气、透视、遥视等特异功能。在练外混元时，不要怕内气外放。内气不放，内外交换的通道冲不开，外气就不容易收进来，只有让体内之气外放，畅通与外气交换的通道，大自然的混元气才能进来的更多。外混元气存在于人体比较浅表层，气的量比较少，它一般只走组织比较疏松的地方，多走皮、肉、筋、骨、内脏、细胞的膜层，而不能深入体内。所以，待练到膜层的气量大了，就进一步练内混元，使气深入，有病的人练了外混元，一般的病就可以好起来。不过外混元气毕竟是通于外，而内透力要加强就需要练内混元。智能动功的第二步功形神庄就是练内混元的。通过练形神庄增强气的强度，使气往深里走。在气走膜络层的时候，如果需要3个压力的气，那么往肌肉和径骨头里走，就需5个压力和10个压力了。所以，只有气的强度增大，才能穿透更深的地方。练形神庄时，先要求

形与神合，以形引气。练到一定程度，动作合度了，就要求把意念集中到有关部位，去感觉和体会气机的变化，这样精神就更集中了。但只能是去感觉和体会，不可用意念去导着气走。我们智能动功的六步功就是这样一步一步地深入练。先练外混元，做到能够内气外放，外气内收之后，就提高气的质量。增强气的强度，使气往深走。然后再增强气的强度，使气再深钻。然后又练内脏之气，使气的交换追达深层，而内外交通。最后一步功叫混化归元，可以达到人和大自然混然一体，天人合一。所以，我们这套功从第一步功到最后一步功都着眼于人天混化，这就是我们智能功的目的和特点。古人练功要结胎、出神，然后把神收回来，再搞人天混化，功夫才能到高层。我们则是一开始就搞人天混化，一层一层地往里深化。所以，我们不去搞周天，也不搞通经络，因为我们不仅仅要通几条线，而是通全身。

用混元气治病，也是根据“正气存内，邪不可干”和混元气“聚则成形，散则成风”的道理，用意念把外界太极生阴阳那个层次的混元气聚起来。给别人治病，就把聚起来的气往别人身体有病的部位推。给自己治病，就往自己病所里贯，聚起来的混元气进入病所，就可以把病气、邪气化为正气，病就好了。所以，我们发放外气给人治病，并不是用自身的丹田气，而是用外界的混元气，不会损耗自己的气。用混元气治病，关键在于意念的运用，通过意念把气聚起来；运用意念把气送入体内，送时可配合用手“弧拉”，也可以只用意念不用手。气送入体内后还要用意念给以聚、散的治疗信息。用意念聚气，开始练时气量不多，气的密度不大，功力提高后，聚起来的气越来越多，密度越来越大，进入体内聚散的能量就大，可以将体内有形之物散掉。治病、治瘤子、治骨刺就是这么用意念把

气聚起来，送到有病的部位，同时加上意念让它散化，混元气散则成风，瘤和骨刺就可以散化成气流通开。骨头断了，也是这样把聚起来的气送到骨部，同时加上意念让它聚合，混元气聚则成形，骨头就可以接上。当然做到意念使体内有形之物散化成无形之气，无形之气凝聚成有形之物，需要有一定的功力。意念的作用至关重要。施治者意念力量大，气的聚散的力量就大。被施治的人在病和瘤子散化之后，如果总怀疑病还有，总去想那个病的部位，就不自觉地起到了用意念把自己已经散化了的病又聚回来的作用，瘤子还可以回来。

组场也是用意念把大自然之气聚起来，往里面推。用混元气组场和发放外气治病，可以用手去比划，也可以用眼睛的神光去比划，闭着眼睛用意念去比划也行。混元气进入人体有病治病，无病强身。混元气的运用就是这么简单，所以，我们这套立论于混元气的智能功、功理、功法都很简单，发放外气治病和组场也同样简单。

懂得并且相信混元气的道理，认真用混元气的理论去指导练功、组场和发放外气治病，功力就可以很快提高。

第九章　怎样练好形神庄

练气功对人有三个作用，第一，练气功能防病治病。我们练气功，有病的同志可以治病，没病的同志可以预防疾病。前几年，练功的大部分同志是病人。现在，情况不同了，很多人练功是为了防病。第二，练气功能强健身心。练气功不仅可以使身体健康，而且会使神经健康。第三，练气功能开发潜能。

这三个作用——防病治病、强健身心、开发潜能对一个病人来说，往往是递进的。但有一部分同志在防病治病阶段就开发出潜能。

对开发潜能这个问题，我们要正确对待。潜能也是一种运动形式，使用它会消耗人体更多的能量。根据我们的观察统计，如果是为治病而练气功，同时出现了特异功能，往往身体恢复的慢一些。因为不少同志有了特异功能后，觉得比较新鲜，经常使用它，身体能量消耗增加，本身的疾病就不易好。现在，有些特异功能比较强的人就是如此。如搞特异功能研究的张宝胜同志，他的特异功能很强，但本身的结核病没有好。另外一位参与天文学研究的同志，特异功能也比较强，他本身的肾病也没有好。鉴于这一点，我主张，为治病而练功的同志，在练功的最初一两年内，要先把自己的病练好；之后，再把身体练得更加强健；强健身心以后，再开发潜能。

打个比喻，人好比是一个球，一旦有了病，这个球就缺了

一块，不圆满了。如果再出现一个普通人没有的特异功能，这块缺口，就会变大。你若使用特异功能，能量就经常从这个缺口走掉，就会畸形发展，最后身体会更加不平衡。而且一般来说（个别人例外），当我们身体有病的时候，出来的特异功能比较小，功能比较低，局限性很大。这几年，我碰上了一些人，他们讲会看气，可事实上有很多人看的不对。因为功能比较低下，在你的功能范围之内，你能感觉到，超出这个范围就感觉不到。和人眼睛的视力有点相似。零点五的眼睛不戴眼镜，看不清一点五的距离的东西，再远就看不见了。特异功能也是这样，你的功能度是零点五，去看功能度为一点五的人，你就可能看不清或看不出。出现比较低下的特异功能者，还往往容易自信。一次办班时，一位同志对我说，他能判断气功师的水平高低。我让他看了几个人，他便逐个评价，并肯定地说：我不会有错。因为他是来跟我探讨、研究的，我说：你判断的不完全对，据我了解，某人有一定水平，但你只看到了他的一个层次，没有看到他的另外一个层次。所以，我认为，练功的初步阶段如果有了特异功能，一定不要用它，避免出现错误结论。

如果你看一个气功师的气很足，水平很高，你很尊重他。另一位气功师，你没看出他的气，就轻视他。很可能你看气很足的气功师和你是一个量级里的，你能够衡量他；而另一个气功师比你高一量级，超出了你能衡量的范围，你就不能真正地认识他，也可能不尊重他，结果把一些良师益友失之交臂。所以，我们不能过多地强调特异功能。

就一般而言，我们现在不少同志的身体健康状况并不是很好的。有些同志虽然表面上看起来很健壮，而神经系统却不太稳定，经不起精神上的磨难、打击，归根到底是神经不够健康。

目前，我国群众性气功运动正逐步从防病治病阶段向健康身心阶段过渡。因为多数有病的同志练功都要经过防病治病、健康身心、开发潜能这样一个过程，所以，全国性的群众性气功运动，就必然逐一出现这三个阶段。从1975年到1985年的10年，是气功的群众性防病、治病阶段。从1984年开始，不少健康人开始练功，一部分是军人，一部分是学生，还有一部分是科研工作者。这样，练气功的队伍逐步扩大。因此我们有必要把健康身心拿到议事日程上来谈。我们只有在更高层次上达到身心健康的平衡，才能开发潜能。

前几年，我强调练功主要是防病治病，因为那时都是病人练功。现在则强调健康身心。尤其是在学校，健康身心更加重要。形神庄主要特点就是强健身心，健美身形。当然它也有很强的治病作用，因为目前流行着很多功法，都讲治病作用，我们在形神庄这一部分就不强调它了。

形神庄是怎样一套功法呢？以前我根据形意拳、太极拳（杨门太极、吴氏太极、岷山太极拳十三丹法）、易筋经、通背拳等，按照气功理论、气功的练法，编成四十八式的“鹤舞松形静意功”。这套功安排的时间比较早，它武功、气功并重。从1979年以后，我开始偏向气功，拿掉了武术部分，改成三庄三法，形神庄是其中一庄。

形神庄源于“鹤舞松形静意功”，其中有峨嵋庄法的东西，有易筋经的东西，有岷山鼓荡气的东西，还有武术红砂掌的东西，白猿如意松腰法里边的东西，八卦里的贯三节，等等。在中国，不练气功就谈不上武术，武术里有很高明的气功。一次，我和一个司机同志聊天。司机说，听说您来讲气功，讲不讲周天呢？我说讲。他接着对我讲了一些，说得很内行。我问他练什么，他说练拳。我问他练不练周天功，他说：练，周天

不通。拳术怎能炉火纯青。过去练武术，首先要练站庄，站庄练到一定程度后，才练套路。武功要练上乘功夫，有打穴法，专门打穴道，讲寸劲。不打寸劲，就打不了穴道。以上讲的是形神庄的来龙去脉，我们搞东西不能贪天之功据为己有。下面谈谈形神庄。

一、预备功

预备功来源于长拳。他的动作环转连绵，运用了柔道的功夫，最后两掌到顶上相合，落下来，直走中脉。练功时不要把起式、预备式平平淡淡地划过去，因为起式一开始就把天、地、人结合到一起。这就是我们在前边讲过的整体生命观，通过这套功的预备式，可以把天、地、人结合起来。

二、十节动功

第一节：鹤首龙头气冲天。这节源于峨嵋庄法。峨嵋十二庄里有游龙庄、鹤翔庄（跟现在练的鹤翔庄不是一回事）。我认为，游龙庄的龙头是关键，鹤翔庄的鹤首是关键。经过我们化裁，就变成了第一节鹤首龙头气冲天。原来峨嵋庄法中的龙头鹤首主要点与此相同。第一节单纯练一个鹤首，前屈后仰及胸部的吞吐、开合，就可以牵动任督二脉，打通小周天、经脉周天，督脉、任脉的运行都有了。

第二节：寒肩缩项通臂肩。有个左右通臂。峨嵋十二庄有通臂法，通臂拳里、白猿如意通臂里也有通臂的功夫，讲的是前后通，他能把臂送出去，所以这里边跟白猿如意通背也结合起来了。

第三节：立掌分指畅经脉。立掌分指要把掌立起来，往外撑，成丁字掌，可以练成朱砂掌的功夫。朱砂掌源于武功，打出后，皮肤就会红一片，但骨头不断，可以把内脏打伤。掌指开合以后上抬就是练鹰爪力的功夫。往上拿，向下钩，就象五把

钢钩一样。这些都是武功的东西，我们只取其调通经络的作用。

第四节：气意鼓荡臂肋坚。这节源于绵山鼓荡气。它的关键是把丹田气鼓荡到两肋，从两肋鼓荡到臂。过去好多练摔跤的，站马步桩以后，拿铁条打两肋，练的是“单鞭锤肋”。软肋怕打，练单鞭锤肋，可把肋练的更加坚强。武功是这么讲的。气功讲，它可以调动少阳之气，使胆经气机生发，是从经络上讲的。

第五节：俯身拱腰松督脉。这节练松腰。这个松腰和武功上的压腰不一样，它是卷着下去，卷着上来。这个功法过去不许在外边练，只在家里练。它非常简单，一看就会，出功夫比较快。练这节功能把脊椎督脉松开，最后把脊椎全拉开；起的时候，要慢慢往起卷，最后练至有爆发力的时候，可以把全身气脉闭住。碰上“点穴法”，可以用“闭气法”化解。在吕四娘杀雍正那个电影里，一个人用铁扇子扇吕四娘。她倒吸气，那是用“闭气法”。“闭气法”单纯“吸气”还不行，须用督脉部位的收缩。这个松腰法还有个奥秘在里边，这些东西在过去都是秘而不传的。我们现在搞气功，要尽量吸收这些对养生有效的东西。转腰涮胯也是一样，在杨门太极里边要松腰松胯，垂尾闾四步功法是基本功。杨成普太极拳谱（陈维明著）里讲了松腰，只讲了松腰后的现象——脊柱要往后突。怎么突出来没有讲。所以，我们把它在气功里转化出来。

第七节：平足开胯分前后。这节是根据易筋经三盘落地改变过来的。练这一节功，不仅能把胯关节松开，而且为将来练坐功奠定了基础。全身精、气、神贯注，对练好气功很有帮助。

第八节：膝跪足面三节连。这节源于八卦拳的基本功贯三

节，把三节贯在一起（三节里有三稍：枝稍、中稍、根稍）。

形神庄的基本动作大部分是根据武术的基本功，再加上气功的基本理论变通化裁搞的。姿势比较单纯，从上到下的连贯性不是很强，而且有些不是那么美。因为这套功的十节动作，原是贯穿在四十八式的鹤舞松形静意功中，把"肉"都去了，只剩下"骨头"了。骨头多肉少，练起来难度很大，这是形神庄的一个特点。形神庄难度有二：一方面，它的运动量比较大；另一方面，形神庄所修炼的关窍都是平时不运动的地方。平时运动的多是大关节，如肩，肘、胯、膝这些地方。这套功经常练的是腕子、手指、指尖、脚腕、脚趾、肩部、肩甲骨、脊椎、椎间这些部位，腰椎、腰胯、骶部这些平时不动的关节。这些关窍平时都不活动，没有动作习惯，所以练的时候，你就感觉很吃力。而且庄内有庄，我们练鹰爪力，把手抬起来，一站庄，那就是鹤形庄。每个姿势都可以单练，而成为站庄的功夫，所以说练形神庄难度比较大。

第二个特点，它的动作安排从上到下，基本上照顾了全身各个部位。从头部、颈项部、肩胛部、肘部、腕部、手指到脚趾都照顾到了。调动气机比较匀衡，作用比较匀称，使气机正常发展。如果把这套功全练下来，尤其是年轻的同学们练这套功，可以使身体健康，体格匀称、身形健美。气功可以改变人的体形状态甚至于五官。我已经见到两个人（一个男同志，一个女同志），他们练气功后单眼皮变成了双眼皮。这不是笑话，是事实。按中医道理，气机发生变化，整个形体也发生变化。

我们练通背拳，两个肩松开以后，容易出现溜肩膀。溜的目的是为了膀子松开，胳膊能够长出去。现在我们练这个庄，既要练出功夫，还要健美身形。所以，提出许多练功的注意事

项，希望同志们看一看"各部身形要求"那一章，从头到脚每个地方怎么做都有要求。我们练形神庄就是要结合着各部身形要求去练，可以避免过去内家拳的缺点（如把肩膀溜下来）。我们松肩同时要虚腋，松肩和虚腋相结合可使身形健美。气机通畅，健美身形，这是我们练形神庄的目的之一。

第三个特点，练形神庄不注重意念活动。有些功法强调运用意识，运用意识的好坏是练功的关键。练形神庄不强调意识，练功就按姿势要求练，姿势练对了就行。有人问，练气功的关键是运用意识，你不讲运用意识，那还叫什么气功？跟广播体操有什么不同？我认为不同之处是，形神庄的姿势安排，着重经络的作用。我们很多动作的要点、动作的关窍都在经络的要害部位，你的动作做对了，可牵动经络。你做哪个动作，就把意念集中到哪个动作的部位上。如：你做手上的动作，意念往手上一集中气就到手上。北大同学曾提议：应把意到气到改成意到气聚。我认为，这个提法很好。他提的意见是，不用意念时身上也有气。意到气到之说认为，你不用意念的时候，就没有气了。这个提法不太稳妥，古人都这样用。因为意到气到基本上都能理解，已是约定俗成了，所以暂时继续沿用有益无害。当意念集中到某个部位去做动作时，气就到那个部位，这是神与形合，以形引气。形神庄的特点正是神与形合，以形引气。关于这一点，古人没有明确提出过。有人问：神与形合、以形引气是别开生面，以前从未听说过。我们练功时，要以意引气，以气引形，而日常生活中人的每个动作都是意念一动气就动。气动才能引动形体。比如，我们拿杯子首先要有意念，意识：杯子在什么地方，我要用手去拿。意念一动气就来了，手接触杯子是形体动作。这个过程就是以意引气、以气引形。以意引气、以气引形是个理论问题，认识了它，可以加

强我们今后练功的自觉性，所以这点须给同志们解释一下。下面讲个例子，这是一件实事。

一次讲课，正讲以意引气、以气引形这个问题。一个老同志问：庞老师，今天早晨起来，我腰扭了，能否给我发点气。我问他：腰怎么扭的。他说，昨天晚上，我的脸盆是空的，不知谁倒了一盆水。今天早晨，去端脸盆，没端起来，就把腰扭了。他为什么会扭腰呢？我们做动作的力气都发于丹田，然后通过背部、两肋，运到用力点做功。这就是力发丹田，主宰于腰，最后形于四肢。因为你知道昨天晚上放的是个空脸盆，你认为这搪瓷脸盆顶多一二斤重。当你去拿脸盆时，就从丹田来了一斤多力气。一拿盆，不是一二斤，而是十多斤。那一二斤的气变成一二斤的力，所以盆没拿起来。这时意念还在往上起，由于没练好功，不能意到气到，你的气不听使，丹田就接不上了，当中有个断气的地方。哪儿断气，哪儿就疼，这就是以意引气、以气引形。气从丹田发出，传递过去，当肢体碰到物体，就变成力。在我们日常生活中，每一个动作都是以意引气、以气引形。有人有相反的经历：如有一盆水，别人把盆里的水倒了，你不知道，你一端盆就后仰甚至栽倒。因为你用十斤力端盆，可这个盆才一斤多，剩下的七八斤的力就作用到自己身上。你拿一个物体的时候，自身要调整平衡，那七八斤的力作用到你身上，自身失去平衡，你就倒了。这又是以意引气、以气引形的例证。所以，形神庄不强调以意引气、以气引形。我们主张神与形合，一做动作，气就过来。形神庄的每个动作，都强调经络、经穴的作用，不强调意念活动，但它的作用非常明显。如果我们不注重经络、经穴、关窍，作用就可能差一些。我们在形神庄里边，既运用了经络、经穴、关窍的作用，又运用了以意引气、以气引形的理论，直接走神与形合，把气引过来。

练形神庄得气快、气感强的道理就在此。

形神庄还结合了中医经络学说。中医学认为，四肢末端、头部是经络最关键的部位，内、外气机的交通一般都在肢体上，所以中医学里有经络的标本、终始、根节之说。一般“本”都在四肢的腕关节以下，而“标”在躯干上；开“始”在肢端上，手指的尖端上，而“终”都在躯干上；“根”（这是一个树根的根）基本也在肘以下，而上边“节”露的地方，也在躯干上。我们练形神庄，强调了末节、根节、肢节，有利于畅通经络。

在近代的擒拿法中，强调不拿大，要拿小。随便一个小关节一拿就可以牵动全身，因为这些地方比较娇嫩，受不了一点、一板，所以很易受制。这些小关节不但各种感觉灵敏，而且气机流通比较明显，比较畅快，对全身的气机变化影响比较大。北京气功研究会开第三届会议的时候，有一个同志表演游龙功。表演后他让我提点意见。我说：上边动作都很好，指关节没有动（绵山太极里边，大小动作都讲走指），应该走指。他很奇怪，说：老师教了走指，我方才没做。他又做了一次，能走，但走不好。我说：你走指时每个关节都这样转，你手一转，整个手是24个圈。大小关节都在动弹。他说，脚也要走趾的，所以越练越小。练其它功法的同志不妨稍稍加上一点小动作，你可以体验一下气机流行情况。

我前面介绍了形神庄的来龙去脉和它的特点，讲了形神庄运用“以意引气、以气引形的问题，下面讲讲怎么练形神庄（也可以提供其它功法做借鉴）。我把它总结了一下：练这套功虽然不强调意识，不强调意守，但有个准备活动。一开始，有了预备功（预备式），而在预备式前要有精神活动。可默念“外敬内静，心澄貌恭，一念不起，神注太空，摄神归位，开始练功”。怎么做呢？首先是“外敬内静”，要求外表要体现“敬”

字，如待贵人，很恭敬；内要“静”，身体里边要安静。“心澄貌恭”是对上句的补充，或者说是个注脚。怎么做呢？心里要非常澄明、澄清，什么都没有，好象是非常透亮、透明的一湖水。外貌如待贵人，表现出非常恭敬的样子，好象老师在教我，这是“貌恭”。有了这样的精神状态以后，要求意识活动是“一念不起”。什么念头也没有，就连“我要练功了”等念头都不要。

怎么能一念不起呢？有个权宜之计：你可先神注太空，把精神放到太空里边去，意念：蔚蓝的天空一望无际。当我们想太空时，意念就跟太空结合在一起。这样做不仅能“一念不起”，而且能使我们心胸开阔、气机扩展，把内在的心窍、意识展开，便于天、地、人相合。只有神注太空，在练功前你才能虚空当中：我就是太空。这时脑子里空空如也，仿佛自己都不存在了。但这时间不会太长，安静下来之后，就准备练功。练功前要有“我要练功了”的念头（首先是虚静了），把精神从天空中收到百会，再从百会收到身体里，把意识（心神）收到自己身上来（就是摄神归位）。然后“念动即动”，开始练功。

以上讲的是练形神庄前应有的精神状态、形体状态。当你练形神庄时要意识和形体相结合，就是神与形合（做哪个动作就把自己的精神注重到哪个动作上去）。形与精神相合，形体要放松，意念要把全身充斥起来，完全照住。但主要的要感觉到动作部位。这一开始很难做到，要循序渐进。怎样才能放松形体呢？你每松一个部位，你的意念都要达到那个部位，想：我要放松，要放松。意念到了以后，那个地方才能真正放松。如果意念没到那个地方，那就不叫“松”，成为空、软。以如你手放在身上任何一个部位上，有意念没意念别人

能看出来。不仅咱们练气功的能看出来，练内家拳的也能看出来。杨成普的哥哥杨绍候教徒弟们练太极拳，他在屋里抽烟，抬头一看说："××守住！"意念没有在那，是空的，拳打出去没有意义。所以，形体要放松，意识必须充斥到那部位上去。这样的松才是真松，才能真正做到神与形合。有的同志问：练形神庄要求形体放松，我们练的时候都很紧张，很费力，肌肉非常吃力，否则动作就做不好。在日常生活中，有些关窍不运动。现在你要动它，就要先建立它活动的规范、秩序，养成习惯。现在有不少同学练双杠、单杠或搞别的运动，手指屈的力量比较强，往回卷的力量比较强。不少同学的手向前弯曲，不好绷。练形神庄要把手腆起来（尤其是丁字掌，要求把手立起来），开始要绷劲，用点力气。但我们用力气的时候，要有："我要放松了"这个意念。不要用拙力，既要把它挑起来，又要放松它，这是个矛盾。只有先僵，先用力气，慢慢你会用了，才能真正放松。如果一开始你不用力，你的手挺不直，你的手起不来，这时你再放松，更起不来了。我们练形神庄，一开始就运用了老子的那句话："如欲弱之，必先强之。"你想让它柔弱，首先要强，僵硬、僵硬，它自己慢慢就弱了，开始弱则达不到动作要求。下面解释"外方内圆、蛇行蛹动"。形神庄很多动作都是见棱见角的，可是里边的气机要圆，而且每个动作要有圆的概念。蛇行蛹动是指：大关节运动如蛇行，小关节屈伸如蛹动。一般地说，蛇行是脊柱或臂的动作，腿的蛇行动作不多。做"鹤首"时，躯干是个前后的蛇行状态。练龙头时，躯干是个左右蛇行。脊柱的蛇形可以摸到，通臂的蛇行也很明显。好多动作都具备这样的运动。如立掌分指一节，在立掌时要蛹动。这样，就容易打通全身的气机、关窍、经络，将来点穴、发气时，就可以运气

到指端。练形神庄要匀缓和柔，分清虚实。做动作时，无论做的快、慢，中间都不能停顿，一定要匀，要做到快而不停，慢而不断。“和”指身体内在气机而言。练功时气机要合，不要用拙力，要和畅。“柔”指外形而言。你的动作外形要柔，气机要和。做动作时要分清虚实。虚实是随时转换的，比如立掌分指，一翘掌，上面是虚，下面是实。如脚上的动作，有时重心在前脚，有时重心在后脚，很多动作都要注意虚实。练功时要体会每个动作。虚实分清了，你的气机才容易发生变化，而且身形会站得更稳。练形神庄要大小兼顾，自然灵通。练我们这套功，有大的动作，也有小的动作。大的动作就是每节动作里边的大关节运动。如果从形体上看：形体动作是大的，而气脉运动是小的。不仅要注意每个动作，而且看自己的气机如何。如果你健康状况比较好，气感比较强，你的姿势就可以外开大些（做大些）。如果你今天比较疲乏，气机小，动作就小点。所以，每天的动作姿势大、小都不完全一样，这是从整个姿势大小而言。而从每一个动作来说，一般肩、肘称之为大，腕、指、关节称之为小。做动作时大小需可同时照顾。另外要注意大拇指和小拇指的大小兼顾，这不仅使我们的气机不散出去，容易收回来，而且为我们将来发气奠定了基础。武功更注意大小兼顾（现在很多拳师都不讲这个东西了）。练形拳，非常注意放。掌往外一挺，大拇指、小拇指要在一尺远以外的地方合住。气机在那个地方合住了，气能发出去。当我们练时，大拇指、小拇指也要有合的意念；因为小拇指有心经，大拇指有肺经，两指相气血就合住了。上焦为人之父母，它合住了，一身的气机也受到影响。我们能够做到大小兼顾，就能经常注意全身各个部位。这样，你就会身体虚灵、气血周通、经脉通畅。气血流通得好，练气功就容易

入静了，因为静实际上就是身体里边的通，通不好，想入静不容易。有的同志讲：入静是神经、精神问题。不错，是大脑皮层神经问题。但你只从神经去着手，你全身气血不流通，也不好入静。打个比方：你一个膀子疼得厉害，你说入静了。但入静是相对的，真要脑子一念不起，你还做不到。所以，气功的通和静在一定意义上说是相通的。如果你身上气血通得很好，身体里边和畅、舒适，脑子里神智也是喜悦的，就不容易有各种各样念头。中医讲，受外边的刺激就是受邪。通得非常好，气机、神智就稳定。现在医学理论认为，人身体里边很正常，不存在不正常的刺激，你不往大脑皮层里发这些信息，没有更多的兴奋灶，就容易入静。你身体有病，有不正常的刺激，大脑皮层里有个固定的兴奋灶，你就不容易入静。我们能够做到大小兼顾，就容易做到自然灵通。以前讲：小里藏诀，小里藏奸，小处降魔。这个小，既指动作要小，也包括关窍、穴位。小里藏奸：奸指的是你不注意就容易出问题、出毛病。小里藏诀：诀是最高明的办法。小可以降魔：魔是身体里不正常的意念活动。当你意念纷烦，不能入静的时候，你做做动动，尤其做做小关节运动，就比较容易入静。做静功的同志，在杂念丛生的时候不妨动一动，必要时搬一搬手指，如练坐功，再搬搬脚趾，二十个指头搬完了，你的杂念可能就没有了（如果杂念再产生，就继续做）。最后一个要求是：周身一家，动中求静。练形神庄时先练头颈、胳膊，后练腰、胯、腿、脚，做每一个动作时，都要把意念放于全身。练得比较熟了以后，每个动作都是全身运动。比如做鹤首龙头，先以大椎做固定点做鹤首，脊柱也跟着仰俯开合，腿、脚、腕子一直到涌泉，都跟着前后俯仰，都在运动。所以，做每个动作，都是周身一家。下面讲动中求静。我们练气功的目的，不是为

了练武，而是为了养身，为了身心更加健康和开发我们的智慧。在承德班开学典礼上我说我们来办班，是为了防病治病、健康身心。我们不练武，不比武。如果在座的老师要比武，我现在就向老师道歉，拜你为老师。你来比武不就是想比谁高吗？我们当场就认输。如果有必要，把学习班办完了，老师们讲，我们听听可以，但是不动手，也不过手。讲了以后，头两天还好。第三天又有人找我们的辅导员要比武。我又重申：我们是搞气功的，不争个人英雄，不比武，我们把形神庄作为智能功。为表心愿，我就在承德班的结业式上诵打油诗一首：

智能功，道德承，合畅经络气血通，

去除疾病身健康，开发智慧寿比松。

个人英雄太渺小，大众欢乐是豪情。

东方气功旭日升，环球温暖处处同。

我们不是练武，也不比武，是养生，所以我们要动中求静。每一个姿式，每一招，每一式，都贯注意念，要全神贯注，意照内外全身，才能慢慢地体会它里边起什么作用。我在形神庄那节里只讲了每节动作的作用、要求、要领、功用，而对每节动作在身体里边经穴、气脉发生的变化没有表述。同志们看了以后可能练功时要想，这一招、那一式，我这脉怎么没动？这个穴位怎么没开呀？这样，就容易攀缘杂念，有时会出现由意识活动而产生假的经脉现象。怎么办呢？就是不写，什么也不让你知道。待你练到穴开、脉动时就能体会到这个动作是什么样子。每个人的认识不完全一样，不能强求一致。

在练形神庄时，有时精神非常集中，但忽然停了。有的人不知道练什么了，有的人又练站庄了。这是一种好现象，不是“动中求静”，而是由动入静了。如果练功时出现这个现象，往往气机非常和畅，且可能出现不同程度的潜能。

练形神庄时，很多关窍都动了，经脉也通畅了。这时，需要把流畅的气血集中到丹田来。丹田是大本营，是总司令。不把气集中到这个地方，将来指挥不灵，而且不利于养身。所以，练完功后要好好收功，要好好养。这是很重要的一环，不能等闲视之。

前面介绍了形神庄，强调了“以形引气”。过去丹道里边（过去称练气功为练丹）讲，丹法有三：上品丹法、中品丹法、下品丹法。所谓上品丹法，相当于古气功“清净法门”，讲清净。他不讲周天，不讲运行，不讲采药，不讲周天火候，不讲度数。走的直接是练神归虚，就是走到虚里边去，不要意识。在古气功里，讲这个方法的比较多。“老子”里讲了两个：“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。无欲——什么也没有，就有自然出现的妙景，这属于清净法门里边的东西。有欲以观其徼：“徼”是指境界边界而言，这句话的意思是，看里边（境界）什么样子，这相当于周天法门里的东西。老子强调这两个，都称之为“道”。而庄子反对这个东西。他讲：纯素之道，唯神是守。他不主张“内视”。他说：“贼莫大于德有睫，有睫则内视，内视则殆矣。”他认为，搞“内视”不行，不会有好结果。庄子讲的就是纯素之道，唯神是守。一般讲清净逍遥。在古时，讲清净法门直接走练神还虚。以后，周天法门渐渐繁盛起来，法门越来越多。从思神（想一个东西，想身体里边的神）或存神法、思神法，又变成导引法。汉朝张道林讲存神；晋朝讲吐纳的比较多；明朝以后，多讲练精化气。总而言之，丹道功、周天功越来越兴盛，而且周天功里边又有不同说法。周天功以练精化气为本，以精血为本。这里边又分三个：上乘丹法、中乘丹法、下乘丹法。上乘丹法过去重在心传，练神合虚。有人问：怎么虚静？什么叫虚？这暂时还说不

清楚。过去上乘丹法唯以心传，用心传就是“虚”。你里边有体会了，这叫心心相印、以虚印虚。中乘丹法是中士口传，下士形传。可以教别人，让你照样子做，气脉就可以动，把姿势做对了就会有体会。所以，我们注重摆样子，但是也讲道理。讲清这个道理是什么，把道理理解得透彻一点，你就更能够体会它。你理解了之后再去做动作，和一般的做动作就不一样。另外我们也讲直接练神还虚。我们讲不要意识活动（不搞什么意念、什么导引），让身体和精神先合起来，使身体和天体相合。我们练功的时候，不是要“一念不起，神注太空”吗？这就是练虚合道，虚跟空相合。我们的目的在于从初级着手，但着眼到高级上去，后面是练神还虚。我们现在不搞意念活动，直接走练神还虚，这就是按过去所说的以天地为炉陶冶我们。炼丹不是在炉里炼吗？炼我们的身体，炼我们的神、精神真意。把神和形结合到一起，这就是四大合和了（按过去的丹法，就是四大合和）。我讲这些的目的，就是为了同志们将来好看书，因为从明朝以后出的气功书籍大部分都是龙门派的东西。龙门派的著作写得很精炼，它批驳别的门派也很厉害。先佛一脉相承，就是龙门派的东西。他们认为，除龙门派外，别的门派都是邪门歪道。龙门派的书比较多，如果不讲清楚，我们练形神庄就会疑惑。其实这并不矛盾，我们走的不是周天法门，是清净法门。虽然我们讲，将来练了形神庄，可以通经脉、任督二脉，奇经八脉甚至于十二经脉也有感觉。但我们的目的不在于此，我们走清净。如果气血畅通，你的神就能入静，身心会更加健康，有利于开发潜能，最后使智能发生跳跃。古人练功有这种方法，《续道藏》四个分册多是混元的体系。正统道藏里边在洞真部和太玄部谈龙门派的东西比较多，在《续道藏》里谈这种方法的比较多。所以，我们一开始练就

是要形与神合，进而扩展到与虚空相合，最后把身躯放掉。我们练这个功，将来看经典，可以说清楚。但有的门派就不好多讲，我们这个功没有忌讳，因为我们这个门派的经典著作不讲开天门、出阳神等。

下面说一下练动功的要求。

练动功要过松腰这一关。内家拳讲：腰为纛、手为旗。腰是旗杆（纛），手、四肢是旗子，腰带动四肢。腰为一身之主宰。在日常生活中，如腰有了毛病，就吃不上劲。我们坐着的时候，腰总是弓着，站着时腰往前塌。坐时松腰可这样做挺腰、含胸、腰往前塌（不要把肚子腆出去），胯关节放松，同时百会要提起来。站着松腰比较难，腰要往后突。（有些身体弱的人，站时腰板往前塌。他是为了保持重心，减轻脊柱的支撑力，使自身平衡。）我们练功时要把腰椎推出去，这样丹田部位才能扩大。同时，不要收腹，弓腰（往后突）时注意肚子不要往回瘪，丹田还要突出去。这样，丹田前后就拉开了，丹田就大了。这些过去是秘而不传的，师门里边只对磕头的长门弟子讲。练武功的、练内家拳的，腰的问题解决了，武功就上去了，腰的问题是克敌制胜的重要问题。腰松了，周身就灵活了，可以转平圈（磨圈）、立圈，还可以打混旋圈，腰就象球似的，怎么转都行。另外腰这个地方松了，气机才能很好流传，好往周身敷气。现在练太极拳的有些老师，腰的问题没有解决。晚年满面红光，看来非常健康，实际是血压高。我们初练太极拳的人，尤其练简化太极拳，血压高的可以练下来，再继续练下去，血压又上去了，这是什么道理？因为这些拳术里边，来回往复转身多。由于腰没有真松开，腰一转，气机转不下来，气上升的多，而降的少。初练功者，因为身体的气还不充足，慢慢活动血压降下来了，到气和意能够合了气比较充分

了，这时你转身，阴阳不协调，阳气就上来了。这是气功家周遣川先生讲的，我又进行了观察，他讲的很有道理。我已碰到十来位太极拳师，推手推的非常好，一撒手就出去一丈多，可到晚年都患半身不遂。这是怎么练松腰呢？告诉同志们一个办法，可以去练“面壁蹲墙”。这个方法我在第二章“气功概要”里已介绍了，同志们可按我讲的去练。

第十章　怎样练好捧气贯顶法

捧气贯顶法练外混元，属于智能动功第一步功的范畴，是第一步功的精华。主要是通过姿势开合和意念引导的配合，引动内气外放，外气内收，畅通人体内的混元气和大自然的混元气相交换的通道，练好了能使人体内外混元气融为一体。这样，不仅可以增加人体混元气，治疗各种疾病，而且能使体内各种感知机能、敏感性增强。达到一定程度可以感觉到气，看到气，可以诊断病。

捧气贯顶法是采气、聚气的高妙功法。现在好多同志认为发放外气很神秘，其实发放外气非常简单，我们发放外气的基本功就是捧气贯顶法。捧气贯顶法里的推、揉就是采气，里面有平拉气、竖拉气，拉完气一张手就是发放外气。所以，练捧气贯顶法既能采气，又能发放外气治病。现在石家庄市的机关、工厂、学校都推广捧气贯顶法，石家庄市有几位部长练出了特异功能，他们宣传推广气功，给人透视，发气治病，影响很大。

怎样练好捧气贯顶法呢？要练好这套功，首先要明确捧气贯顶法练的是外混元，自身的气必须和大自然的气结合为一体，当你要练功时，就要有这个意念。练功前还要默念几句口诀。头句是"顶天立地，形松意充"。所谓"顶天立地"，就是意念头顶着天，脚踩着地。如果不会用意念这样想，就想头

顶有一股气往外冒，头皮没有了，头和天连上了，地气和脚连上了；所谓“形松意充”，就是形体放松，意念充实全身，并且把身体充实到天边去。有了这些意念，仿佛天底下只有我一人，我在天地之间，伸手可触天摸地，整个空间被我占有。这就是古人说的“心包天地”，它是最好的练功意境。有了这个意境，身体就最容易放松。身体放松得越好，体内的气就越易出来，外边的气越易进去。练捧气贯顶法可使自己和大自然相结合，这是思想上首先要明确的一个问题。其次，要想着自己周围有很多气，自己在气中间做动作，把气假想得越浓越好，有好象自己在游泳池或者在大澡盆里，身体一动水有很大阻力那种感觉。要多去体会，动作做慢些，等到手真正能摸到气，真正感到气的阻力，收气的功能就强了。练功时可以想象自己在高山之顶，下边云气飘飘流动，一伸手就能摸到，有了这种意境就神与气合了。这个气不是丹田之气，而是周围大自然之气。有人说，内气外放把丹田的气放掉了。这是错误的理解。我们外放的内气不是丹田之气，而是体内外混元气。其实我们在日常生活中无时无刻不在进行内气外放和外气内收，不练功的人也不断通过气机的开合与外界进行气的交换，我们练捧气贯顶法是把人们在日常生活中所具有的功能强化了。体内的气出去的多，“通道”就会扩大，进来的气才能多。如果不愿让内气外放，放出去的少，关窍没打开，收进来的气就不会增多。我们在做推揉动作与大自然进行气的交换时要有这样一个总的概念，就是用意念的出入去带动气的出入。只管意念，不去管气。做推的动作意想“推向天边”时，不要想自己的气怎样流向天边，不要想把气推到天边。你意念已经是顶天立地，伸手能摸到天。手一推，意想天边，气就外放。手往回一收，意想“收回体内”，气就回到体内。意念一动气就动，不要去管

气，这是以意引气。

练功开始时要调整身形，做到周身中正，身体平衡，身体重心要平放在双脚上，并在大脚拇趾趾根处加一点意念，这样，身体就比较适度了。然后松静站立，目视前方，目光回收。目光回收后要留一线光，不要全闭死，否则回收的气少。

预备式。撤翘掌动作时掌心先向后，再用小指带动手掌向外划1/4圆，把手一拧，手掌就翘起来了。手掌转动的时候，小臂、大臂都要跟着转。接着拉地气，做三个拉推时，整个手臂要放松，坐腕，肘尖微下垂，手臂不完全伸直。以手动带臂动，意念想手在地下拉地气。三个推拉做完后松腕、转掌、抬手，这三个动作是同时进行的。抬时意念从地下拿起一个球，并把地气拉起来。手抬至与肚脐平时，中指回收，照肚脐，意念把地气收到脐内丹田里。然后转阴掌，手与脐等高。双手外展时意念摁着地走，手的高度不变。从天边把气拢到背后时，手往回扣，肘要微微外翻，回照命门，意念要从天边收回。如果肘不微翻则气扣不住。回照命门时，手的位置不要在命门之下。回照命门之后小臂上提，从腋下往大包穴贯气，(大包穴在体侧六七肋骨之间，用中指点按，不要贯低了)。接着手向前伸出，这时手带气如托物，伸直后与肩平，用中指指尖带动掌臂微微回收，意照印堂(回照得慢，印堂就会有胀感)。然后转手掌斜向上，从臂根到臂肘沿天边向外撑(不是十指相对外撑)，外撑力点在肘和臂外侧。撑至双臂将成一字时转阴掌，再用小指带动转掌心向上。转掌向上时要划一个小圆，划圆时小指经下方顺势向上翻，手掌不要下垂(《东方气功》1987年第一期登的文章写此处要“手腕向下垂”是“手腕下转”之误)。以后两手掌在头顶上方相合，此时臂是直的(《东方气功》上的图误画为臂是曲的)。手往上翻时意念在天边翻，手一拧把地气在天边绞

起来，翻到天上去，手托着气到天上，这样气感就比较大，两臂都会涨起来。手向上划弧时气被“挤”，就从中间落下来了。这时头部会有感觉，手在头顶上方相合后往下一落，气就全部贯入头顶，并随着手下落至胸前，气要从头颅之中降至胸部。

前起侧捧气。预备式之后指掌前伸（是用手指带出去的），意念放在手上。伸直以后指掌分开，要逐个手指分，从掌根到五指、四指、三指，依次分开后立掌，姆指和食指中间形成一个三角，然后再分食指。最后分大姆指，动作要慢，分时姆指尖象有吸力，有撕拉的感觉。手拉至与肩等宽再进行揉推，推揉动作是先收后推。收时是用肩膀带动，肩膀动作是从腰部发力，用腰带动。在腰带动下，肩膀回收，从上到后，从后到下，最后回到体前。划一个圈，带动手的揉推。往回收时手不能低于肩，并且手指不能低于手掌而是微微上翘。膀带动手往前推时要坐腕，一推意念就到天边，一收意念就回到体内。三个推揉后是三个平拉。平拉时掌心要往外撑，指尖要往回翘。拉开后往回“合”时，手要先放松，往回一收再合，这是在改变方向时为使气机不断的一个换气动作。从“合”到“开”时也是一样。动作要慢，要有手到天边后在那里粘住了的感觉，推揉和平拉都要有这种感觉。三个平拉以后，手沿天边外展，到身体两侧又是三个推揉，仍然是用肩带动。推出时要坐腕，收回时要含掌。做推揉动作时，臂膀前进、后退的幅度不要大，好象天边有一个弹性的大球，手掌在这个大球上推揉（动作太大，球就掉了），向前推揉和两侧推揉都如此。然后是立拉气，手臂要放松，用指尖拉，不要用臂拉，否则臂会感到沉重而劳倦。

三个立拉后，松腕转掌，都是意念在天边进行，一边松腕一边转掌，转的时候意念把天地交合处的气绞起来。手往上起

的时候，意念千万不要松开，要想着把那股气带起来，在天上托着，在手上扣着，这时手会感到麻涨，手往上抬起时已经向头顶贯气了，身体好象一个大花瓶，气呼呼地朝瓶口里贯。手在头上方停留一个呼吸的时间是贯气，手在头上方下落也是贯气。手在体前下落是要把贯进体内的气捋顺，意念手在体内，就象梳头发那样，挠着往下走。下导至肚脐点按，把手上的余气送进去，意念要点深，似手点到命门。手沿带脉往后走时不能随随便便，要意念很浓厚，似乎要把带脉通开、拉开。点命门也要深，似乎点到肚脐。手从体后往下是导引着走的，意念手摁到骨头里边走，然后手沿脚外侧到足面，做三个揉按。下按时重心向前，两腿不要分开，臂放在两腿侧。三个揉按之后拔地气，意念把气抠起来，双手象捧住一个气球，气球往两手一分，手从腿内侧沿足三阴经上导，到肚脐点按，意念要深入脐内，把气送进去，最后分手还原。做完第一节要稍停一停，安静一下，让丹田里的气运动运动，然后再做下一节。

侧起前捧气。两臂侧起时，手要拉地气，两肘外撑起，一直到天边。立掌，指尖一翘，就把拉起的地气顺臂的阴经送归体内。然后三个推揉，三个平拉气，动作要领和意念与前同。平拉气后，两臂向体前合拢，不要用力气，把腕子坐好以后掌心往外一挺，意念想往前合，两臂就会“呼”地过来。撑不好，它不过来。然后再推揉立拉，三个立拉后，松腕转掌，意念还是在天边，边松边转。转的时候把天边那个球（那个球是一半在地下，一半在上边）从地下拿起来，举着往上走，到头顶贯气。要注意，侧捧气是从两边拉起，左右对应，前捧气是从前边拉起，这时意念在后边也有两只手臂和前边一样往起捧气，捧到头顶，前后碰上再往头顶贯气。前后一对应，气感才更大。贯气后手下落至印堂，点按印堂时意念一定要进去，光比

划一下不行，最少要进去一半，到百会下方，印堂与玉枕连线的交点处才行。按印堂时想玉枕，按玉枕时想印堂，气才能贯通，作用就强了。点按玉枕后向下导引时手要尽量往下走，下至不能再下时，再从体后经体前从腋下到体后。经腋下去体后时两手虎口挨着肩，到了体后掌心向着背尽量往上提，意念与手往下走时所停之处的气接上。然后往下导引至命门点按，中指要认真沿带脉慢慢向前绕至肚脐点按，再从脐沿腿内侧下导。下导时手沿皮肤下走，意念是手摁到骨头里边走。揉按3次之后拔地气，与第一节稍有不同，拔起地气后两手分开，经足外侧到足跟，而后沿腿后面往上导引，至命门点按，再沿带脉至肚脐点按。分手还原之后也要停一停，安静一下。

侧前起捧气。双手与正前方成45度角上起，虎口向上，意念手从地底往起拉，象端着一个大盆拉着地走。待手拉平时意念就到了天边，手一转，向上捧着沿天穹走，到上方把天上气收起来向头顶贯气。当两臂与正前方成45度角沿天边起时，意念在背后相对应的部位也有两只手臂同时上起，至头顶上方会合，一齐向头顶贯气(就是四条线往起捧气)。前起侧捧气和侧起前捧气是从前后左右捧气，是四正；侧前起捧气是从四个角捧气，是四隅。四面八方都有了，都在天顶交合向头顶贯气。接着两手沿两耳侧落到胸前，做回气动作。回气时要用腰转，手坐腕向前推出后，待似直非直时就开始转，推完再转就易僵硬。手由前向侧划弧拢气，转到约90度时掐诀，身体以腰为轴向侧转到90度时便慢慢转回来，掐诀的手继续向后顺势完成向侧后方划1/4圆的捞气动作。之后，随着身体转正，手转到体后成180度，再顺势从肩上一绕，摸回来就到了气户，点按贯气。然后松开掐诀的手，转成莲花掌，合十，准备收式。

到此为止，三节功的三个贯气法贯了三个丹田：第一个贯

气法前起侧捧气贯下丹田；第二个贯气法侧起前捧气贯上丹田，也照顾了下丹田；第三个贯气法侧前起捧气贯中丹田。(两手点气户后在胸前交叉，两手是收着气的，在胸前交叉处气最多，正好集中在膻中穴中丹田处。）这三个捧气贯顶收了天气、地气，再加上人的混元气，把三气合上了，三个丹田也贯满了气。在贯气时要有气贯丹田的概念，经常这样练，功力就出来了。

收式。收式一开始，接上式，两手合十于胸前。掌根和手指要微微地转动两三个小圈（转一个也行)，目的是把精．气、神三者连成一体，然后准备收功。收功又是收天地气，其实收的是场。两手上举时要尽量上拔，下颏要回收。上拔后掌分开，由两侧下落，把天气和场收回来。在手落到将与肩平时就要转掌，边落边转边向里合，手托气回到体前，中指回照印堂。接着两臂托气回抽，做好这个动作的关键是要落肘，回抽到大包穴时中指点按或划一个小圈把气送进去。然后两手向后伸出，托着气向两侧外展，高与命门齐。展到不能展时，用小指带动拧腕转肘，手连肩一起转成掌心相对，要边转边向前走，不要把转、拧和向前走做成两个孤立的动作。最后双手到体前重叠于肚脐上。如果不再继续练功，一定要静呆一会养气，以便把收回的气在周身运行一下。养气就是收获的时候，不重视养气就如同只种不收，这点很重要。

上面谈的是捧气贯顶法的练法，下面再谈谈捧气贯顶法的作用和效应，在哪些方面去应用它，以及怎样结合应用去练这套功。

捧气贯顶法的作用主要是把外界的混元气收到身体里边来。外界的混元气是一种简单的、细微的物质。我们练的混元气是属于“阴阳未判，一气混元”那个层次的混元气，它最为细微。

外界的混元气在人体里只是素材，它进入人体内，需要经过一番加工，才能变成人自身的混元气。我们练捧气贯顶法就是用意念把外界的混元气收到身体里面来，使它很快的和自身的混元气统一起来，这也就是把外界混元气进行加工的过程。练了捧气贯顶法以后，身体里的混元气不仅能增多，而且质量也能提高；因为外界那种最原始、最细微的混元气在身体里占的比重多了，从水谷之气提练转化来的后天之气的数量的比例就少了，人体里的混元气的质量层次就慢慢地提高起来，身体就会健康起来。有病的可以得到治疗，没病的生命力会旺盛起来，还可以聪颖智慧。泛泛地按捧气贯顶法去练，可以对身体的整体均衡地起作用。如果想更好地、更快地对身体的某个部位起作用，还可以采取对局部进行贯气的方法，哪个地方需要，就往哪个地方贯，有病的地方可以贯，要加强某个部位的功能也可以往那个部位贯。比如要聪慧脑子，在贯气的时候就从上往下贯气。意念把气从天上贯入头顶，两手随着往下降，慢慢重合到一起，覆盖在头顶，但不要接触头皮和头发。先可按顺时针方向转3圈（从左——前——右——后），要慢一点，要均匀，意念要集中。转完3圈以后，往下按3按，意念要往头顶里按，往头顶里边贯气，压通脑子。然后再向上提3次，提的时候，意念要把头部振动一下，往头里边提拉，这样头部的气血就发生改变，气在脑子里边流通程度就会加强。接着向反方向再转3圈（即：右、前、左、后）。转完3圈以后再按，然后再提。这个动作做完以后，两手拉开，中指相接，向上慢慢提拉3次。尔后，沿着两耳尖慢慢扒开，下落、上升3次。双手接触以后，再向前到额部，两手掌重合，离皮肤有一到两公分，最多不超过五公分距离。在这个地方再揉、拉、推、拉、揉，这样练可以聪慧脑子。如果为了治病，比如眼睛有病，气

贯到眼睛的时候，可以对着眼睛揉、推、拉。现在，有的地方就用捧气贯顶法来治近视眼。宣化那里用捧气贯顶法治眼病，两个月左右，练功的同志视力都有明显提高，一般的按视力表可以提高三行左右。石家庄搞坤地明目功，基本就是在捧气贯顶法的基础上稍稍加几个小动作。外地搞的保健明目功，就是在捧气贯顶法的基础上稍稍做些小的修改。其实不改也是一样，捧气贯顶以后，对眼睛进行贯气就够了。治疗其它病也一样，哪儿有病就往哪个地方贯气。拉完气之后，往有病的地方多贯一贯，揉一揉，意念要按进去，和发放外气的意念一样。

练看气和透视等特异功能，也都属于练外混元的范畴，我没有给大家向这方面引导。看气其实不完全用眼睛看，闭着眼睛也可以看。但开始学时，可以用眼睛帮助看。其实我们练捧气贯顶法，形神庄的开合，以及练三心并站庄时，只要目似垂帘地观察身体，慢慢就会看到自身的气。会看气以后，在练捧气贯顶法时，拉完气以后，对着眼睛、印堂，（等于对天目穴、天门穴）进行揉气、拉气。反复做，慢慢就会出特异功能。练透视这一类特异功能眼睛不要闭死，要留一线光线，而且往眼睛里贯气和往外拉气时意念都必须要重，意念从天目穴贯进去至少深入二寸深才能起作用。最好是从天目一直贯到玉枕，从玉枕再返回来。这样做慢慢就可以透视了。不过这不是每个人都能做到的。今天把方法告诉大家，但没有带功，说话没有信息，愿意练的可以练。练看气，还可以先练看自己的小气。办法是：先看强的光线，比如看早晨的太阳，看一会儿，意念把光收入自己“眼内”的深部。然后两手做一捧气动作，而后含掌相对，两手的距离要近，就可以看到手周围有白朦朦的气。继续练就可以不借助太阳也能看见气，越练越敏感，很快就可以看到气了。

由上可知，捧气贯顶法既是个治病的功法，又是一种强身的功法，也是开发潜能的功法。不过捧气贯顶法通的气比较表浅，只走膜络部分，所以并不是光练一个捧气贯顶法就可以具有所有的功能。要加强身体功能向更高级层次进展，还需要练以后的功法。

第十一章　捧气贯顶法

捧气贯顶法是智能动功的一法。其特点是：

①意与气合，以意引气，通过姿势的开合和意念导引的配合，引动内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然中混元气的联系。可以敏锐人体感触机能，属智能动功的外混元阶段。

②本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼，可以迅速地学会与运用发放外气治病的技能。

意　　念

本功法是以意领气，练功时意想头顶青天，脚踩大地，自己和大自然融为一体。在作每一动作时，都要把意念沿手所指的方向延伸至天或地的极点，外展或合拢都沿天边而行；揉推和拉气时，意念要放在天边上进行。这样广收天空混元之气贯顶，导引至肚脐。再沿足经导引全部地气回肚脐。即上接天气，下引地气，把天气、地气和身体里的混元气在肚脐汇合，使人体、天体的混元气沟通，人和大自然融为一体。

第一节　预备式

1.两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方天地交界处，再把目光慢慢收回微闭，见图1。指掌慢慢上翘，成手心向下，与臂成直角。意想手心与地气相接，以肩为轴，双手做

前后摆动拉气3次。向前摆动，手臂与身体的夹角约15度；向后摆至体侧。见图2。

2.转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前方向上抬，至手与脐平（相当前斜45度角）见图3。转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂向两侧外展至背后，小臂微收，掌心微含，回照腰部命门穴，同时用意念照命门，见图4。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用手指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋间）贯气，见图5，而后两臂向前伸出与肩平。

3.掌臂微收，掌心微含，回照两眉间印堂穴，见图6。而后转肘外撑，带动两臂向两侧展开，见图7，至左右肩平，同时腕放松，手下垂，继而以腕带动，向后转掌心向上，意想手臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合，见图8。而后沿头正前方下降至胸前呈“合十”手。见图9。

第二节　前起侧捧气

1.合十双手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平，

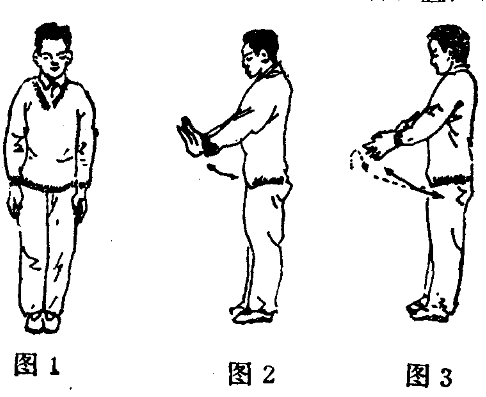


图 1　　图 2　　图 3

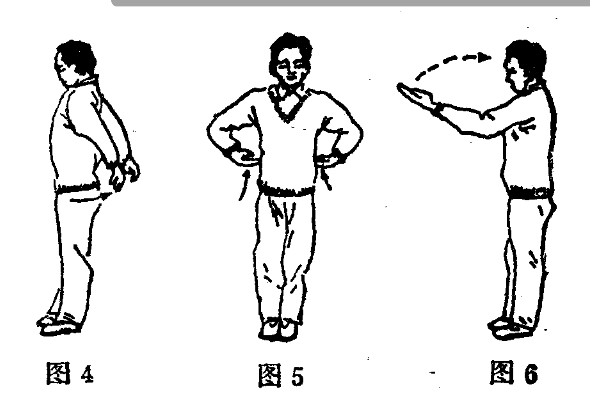


图 4　　图 5　　图 6

见图10，转掌心向下，立掌外撑（掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角），意想掌臂延伸至天边，在天边揉推 3 次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意想从天边收回体内。见图11。而后立掌外撑，意想手臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气 3 次。左右拉开约15度，合拢至两臂平行。见图12。

2.立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边揉推3次。推时，以掌根带动掌臂

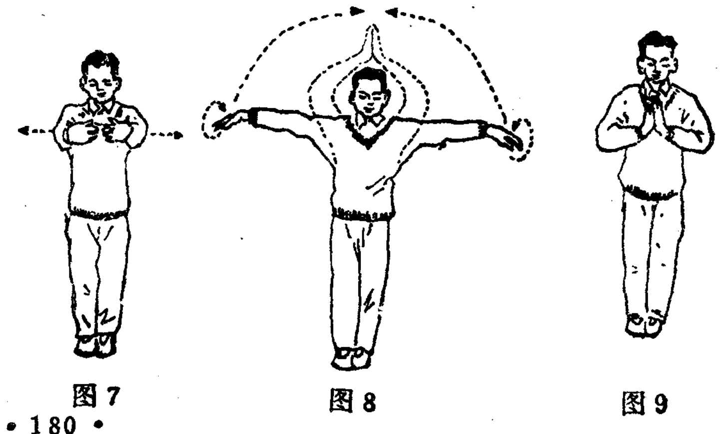


图 7　　图 8　　图 9

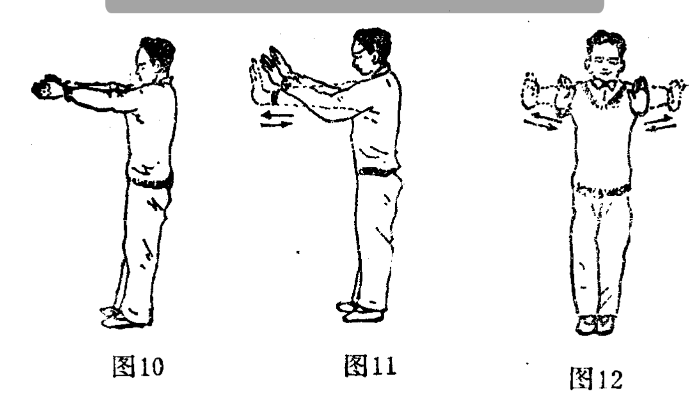


图10　　图11　　图12

前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。见图13。而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边做上下拉气3次。向上拉弧度约15度，向下拉至平肩。见图14。

3.松腕转掌心向上，双手延伸至天边，沿天边捞气至头顶上方，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸，见图15，向头顶贯气，双手沿体正前方下降至肚脐。中指（两中指相接）点按肚脐一次。见图16。

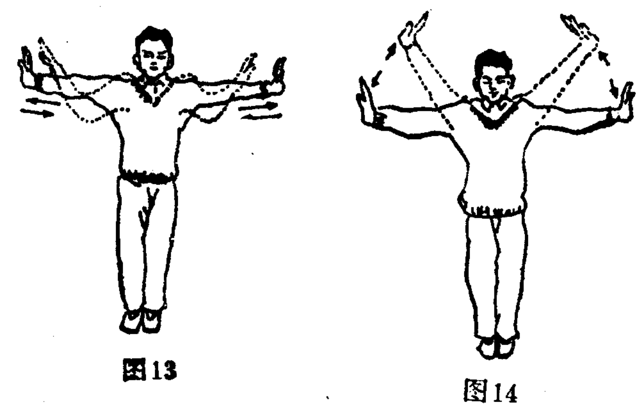


图13　　图14

4.双手沿带脉向两侧扒开，向后至命门穴，中指点按。而后沿膀胱经下至两足，见图17，双手沿足外侧抚向足面，并敷于足面（手指、脚趾同方向），双手向下按揉3次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至双手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，双手不动，把放出去的意念收回体内。见图18。而后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，引地气沿足三阴经上至肚脐，见图19，中指点按。而后，两手还原至体侧，自然下垂。

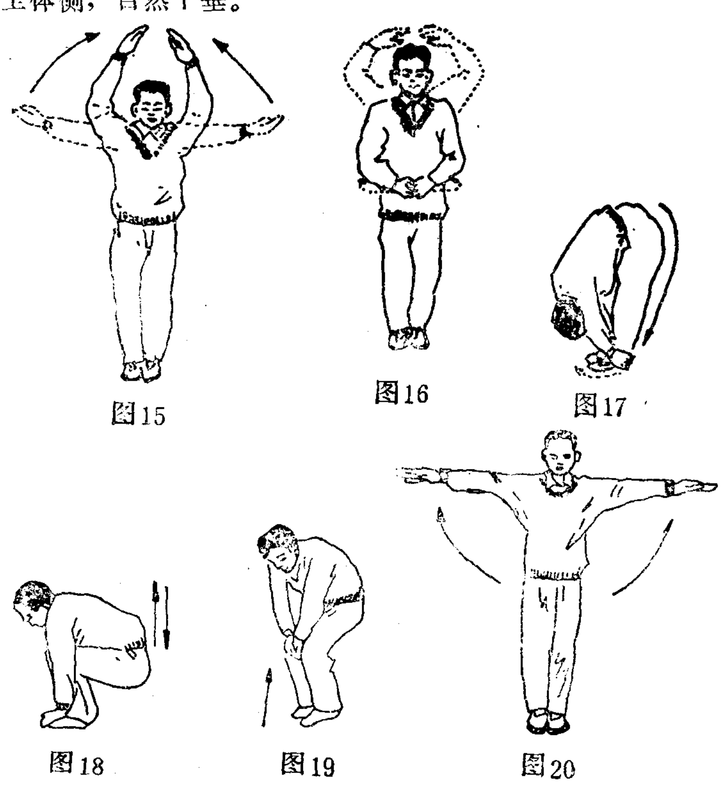


图15　图16　图17

图18　图19　图20

第三节　侧起前捧气

1.两臂从体侧阴掌（手心向下）上提成一字形。见图20。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧揉推3次。见图13。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边做水平拉气3次。向前拉约15度；向后两臂成一字。见图21。

2.立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等宽，两掌在天边进行揉推3次。见图11。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，在天边进行上下拉气3次。向上拉约15度；向下拉至平肩。见图22。

3.松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上，方手心微含照向头顶，停留一个呼吸，向头顶贯气，双手继续下降至印堂穴，转掌心向内，中指点按，见图23，沿眉向两侧分开，向后至后玉

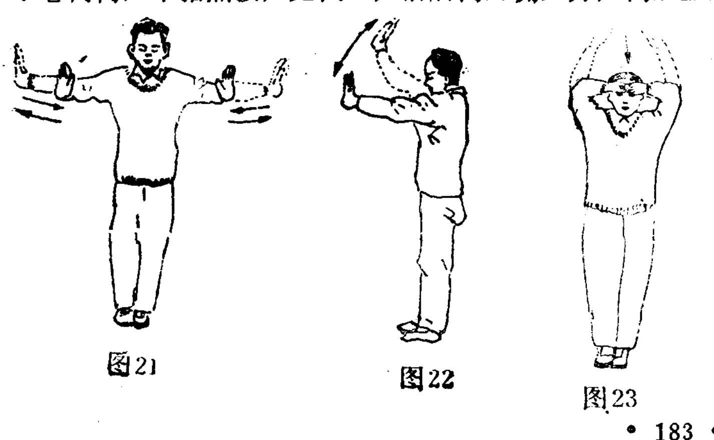


图21　图22　图23



图24　图25　图26　图27

枕骨，中指点按。而后，双手沿颈下至背，见图24，再转回体前，从腋下穿过向后，见图25，掌心紧贴身体，双手沿胆经、膀胱经下至命门穴，中指点按，而后沿带脉回归肚脐，中指点按。见图26。

4.双手沿足三阴经（腿内侧）下至两足，见图27，双手敷于足面，按揉3次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至双手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，双手不动，把放出去的意念收回体内。而后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，引地气沿足外侧至足跟，沿膀胱经上至命门，中指点按，见图28，沿带脉回归肚脐，中指点按，两手还原至体侧自然下垂。

第四节　侧前起捧气

双手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成45度角上举，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸，见图29，向头顶贯气，双手贴耳下至两肩前，小臂直立胸

前，掌心朝前。见图30。

第五节　回气

1.右掌向前推出，坐腕，臂似直非直，舒掌指，由小指带动，将掌心翻转向左，微含，见图31，并向左划弧拢气，约90度时，拇指掐于中指中节正中（中魁穴），其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约180度。由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴（乳头直上方），向气户穴贯气，见图32。

2.左掌向前推出，向右拢气约180度至身后，重复右手动作，方向相反。

3.拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状，见图33。放开掐诀双手，两臂前推，两腕转动，使两掌胸前合十，见图34。

第六节　收式

1.合十双手举向头顶，两手分开，转掌心向前，双臂由两



图28　图29　图30　图31

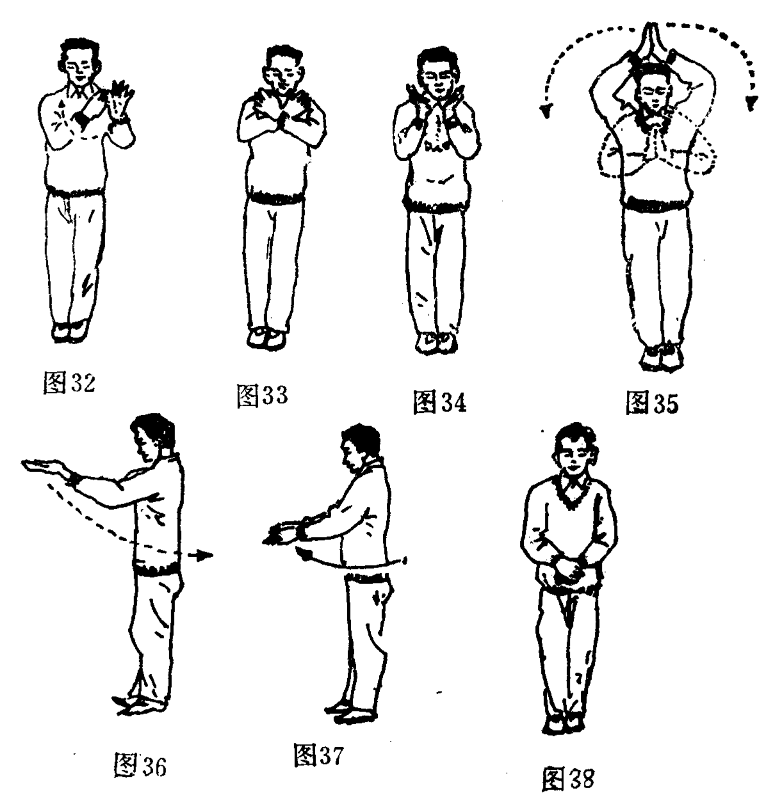

图32　图33　图34　图35

图36　图37　图38

侧下落与肩平，见图35，逐渐转掌心向上，同时向体前合拢，与肩等宽，见图36。掌臂微微内收，掌心回照印堂穴。而后，两臂回抽，两掌指端指向第六、七肋间大包穴贯气，再向后侧伸出，两臂转至两侧时，转掌腕使掌心相对，向体前合拢，见图37，双手重叠放在肚脐上（男左手贴肚脐，女相反），温养片刻，见图38，双手还原至体侧，睁开双眼。

功　　效

一、通过人体与大自然混元气的畅通，可疏通全身膜络，

打通人体关窍、穴道，使人体气脉和畅，从而旺盛人体生命机能。

二、本功法得气快、气感强，治病健身效果好，是鹤翔庄五节动功的精华。

三、通过本功法的锻炼，可产生出许多外混元的功能：可敏锐人体的感触机能，如对大自然的花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知；可迅速地学会与运用发放外气治病的技能，如信息组场治病、信息组场带功等。

附后：以前印发的文字材料，有与此不符者，以此为准。

——庞鹤鸣

第十二章　三心并站庄

第一节　姿势要求

1.两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，目光回收轻轻闭合。口微闭，自然呼吸（鼻吸鼻呼），意念中鼻与顶部通天穴相连。见图1。

2.踩气：两足跟不动，两足尖外撇90度，再以两足尖为重心，两足跟外撇90度，两足呈后“八”字形。如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的功能。此动作旧称踩气。

3.起式：

①小指带动，指掌慢慢上翘，成掌心向下，与臂成直角，意想掌心与地气相接。以肩为轴，双手做前后拉气3次。向前推，手臂与身体的夹角约为15度；向后拉至体侧。见图2。

②小指带动，转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前方向上捧气，至手与脐平。见图3。以小指带动向肚脐贯气，同时转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂向两侧外展至背后（与带脉同高），小臂微收，掌心微含，回照腰部命门穴。见图4。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、

七肋间）贯气，见图5。而后两臂向前伸出与肩平。

③掌臂微收，掌心微含，回照两眉间印堂穴。见图6。而后，转肘外撑，带动两臂向两侧展开（意想沿天边展开），见图7。至左右肩平，小指带动转掌心向下，逐渐转掌心向上，意想掌臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合，见图8，沿头正前方下降至胸前呈“合十”手。见图9。

4.坐腕，带动臂下落，两手掌慢慢分开，掌心内含，十指

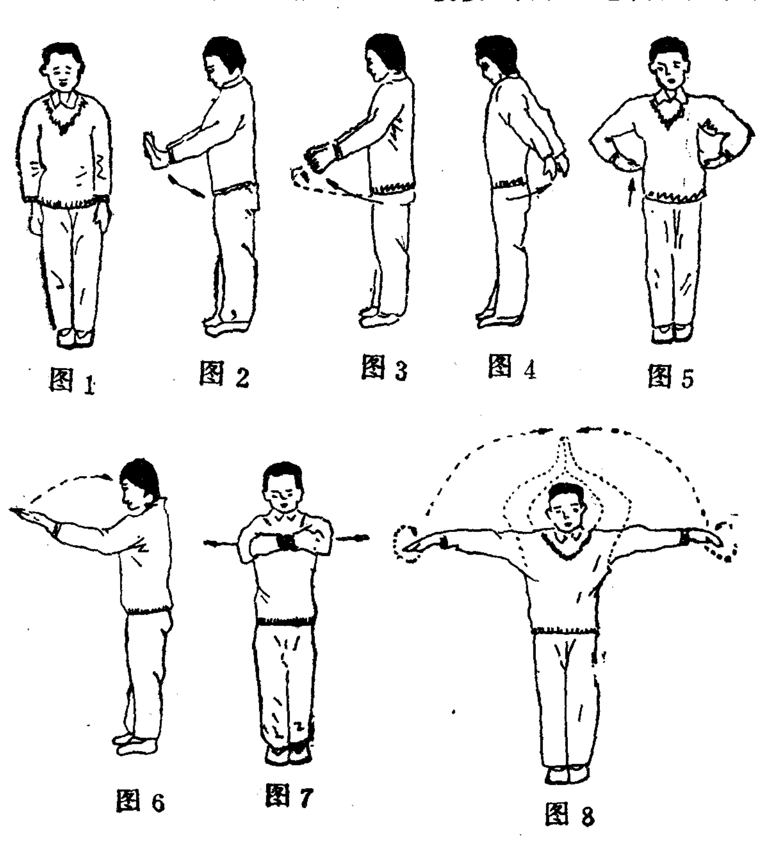


图1　图2　图3　图4　图5

图6　图7　图8

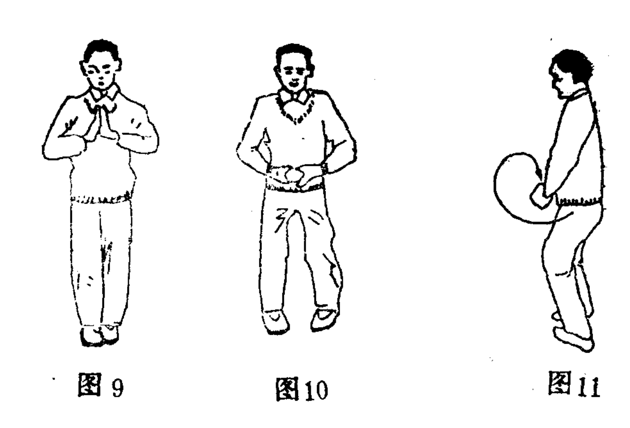


图9　图10　图11

尖轻轻相接，两手呈半个球状，置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门穴向后突，呈似坐非坐。见图10、11。站庄姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。

5.身形要求：

头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松。拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩，胸背放松。松肩空腋。肘坠而悬。坐腕、含掌、舒指。松腰，腰椎及其韧带、腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯，包括髋关节和骶髂关节的放松。尾闾下垂指向地面，两足跟的连线为一边，向后划一等边三角形，等边三角形的中心即为尾闾的指地点。调裆提会阴。松膝，轻轻内扣，稍向前屈，但膑骨要有微微上提之意。踝放松，足平铺。

6.收功

身体慢慢直立，双脚并拢(踩气)，双手转指端向上，胸前"合十"，继续上举至头顶上方，意想举向天顶，两手沿天边慢慢分开，掌心向前，向两侧下落成一字，见图12。逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩同宽，见图13。掌心微含，意照印堂。屈臂下落，两掌从两肋经大包穴抽回，向后伸出，向两侧外展，顺势转掌臂，使两掌心斜相对，向体前合拢，见图14。双手重叠放在肚脐上（男左手在下，女右手在下）揉腹，左右各转9次，温养片刻，见图15。两手分开置体侧自然下垂，慢慢睁开眼。

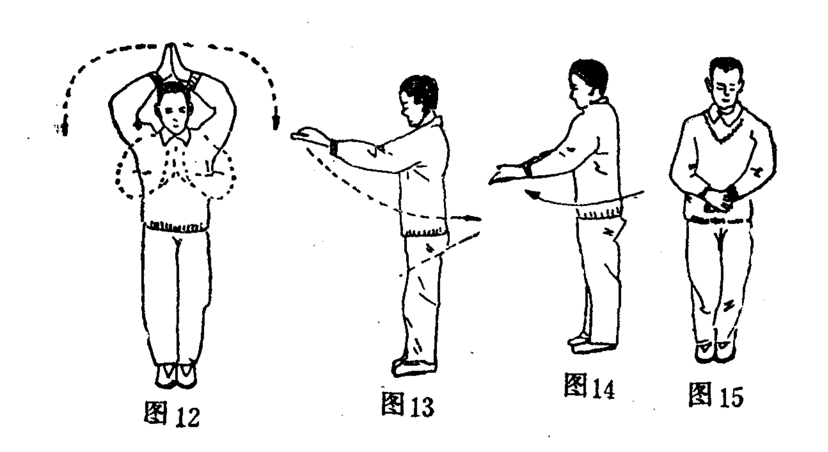


图12　图13　图14　图15

第二节　意念活动

本庄法多守下丹田。方法是意念从周身各部向丹田集中。顶心向下，脚心向上，手心向内，意念"三心"向丹田并合，"三心并"即由此命名。初学功者，意念顶心、脚心、手心可以分别逐个向丹田并。向丹田并合后，意念即可放开，安静、

放松的站庄。当意念从丹田跑掉时，再重新向丹田并合。

本庄法的意念活动是智能动功外混元阶段以意引气（意念外放，和大自然融为一体）到内混元阶段以形引气（神与自己的“形”合，不外放）的过渡阶段。

第三节　功效

本庄法发动真气快，富力强身作用明显。站一周左右即可出现身体晃动或振颤，身有热感，两手之间出现吸力与张力，两手难以外分与内含之感……。此庄法不仅适于病人锻炼，而且是武功基本功，是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。

第十三章　形神庄

形神庄是智能动功的一个庄法，擅气功、武术之长，具养生、技击之妙。其特点是：①式子单纯，难度较大，其中多数式子均可做为庄法单独练习；②着重运动韧带、小关节和平时不运动的关节，发动内气较快，可运气达发、肤、指端，是本功法的难点所在；③神与形合，以形引气，形松意充，匀缓和柔，外方内圆，蛇形蛹动，周身一家，动中求静。本功法的功效是：①抻筋拔骨，强身壮力，健美身形；②放松形体，和畅经脉，启动真气，以利于开关窍通周天；③更易形神，增益智慧，是深究气功之阶梯。

1981年曾在北京外气发放训练班上教授本功法；以后在石家庄市广泛推广，并连续举办辅导班；1985年7月河北省在承德举办形神庄辅导训练班，全国各地有14个省派代表参加；同时从1983年开始北京先后在一些大学、医院和公园连续举办形神庄辅导班。推广形神庄以来，没有出现偏差。辅导站教功的原则是：把气功做为一门科学对待，不仅练其法，还注重修其德、达其理，使练功收到了良好效果。学员反映形神庄得气快，气感强，对治病反应快，疗效强。为满足广大气功爱好者学功要求。北京气功研究会将于今年4、5月份举办形神庄辅导员训练班，为适应这一形势需要，将形神庄功法分期刊出。

第一节　鹤首龙头气冲天

鹤首、龙头取意于鹤首之前后运动和龙头的左右摆动。它是这套动功的第一节，体现了整套功法的神韵。鹤禀阴阳中和之性（居于陆地而喜涉水），意态娴静，又善高空飞翔。练本功法要体现鹤的这一特性，故应做到神恬意静，动作优柔自在，沉稳深厚，不事张狂。又古人认为龙主神意。练本功法神要恬静，气要灵动，一举一动在沉稳自在之中，又寓有矫健。

一、姿势要求

预备姿势

1.两足并拢，周身中正，目视前方，两手自然下垂，此式除两脚外，其余与立正姿势基本相同。见图1。

2.两手掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽，从体前方向上抬，至手与脐平（相当前斜45度角），见图2。转为掌心向下，两臂向两侧外展至背后，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上。见图3。

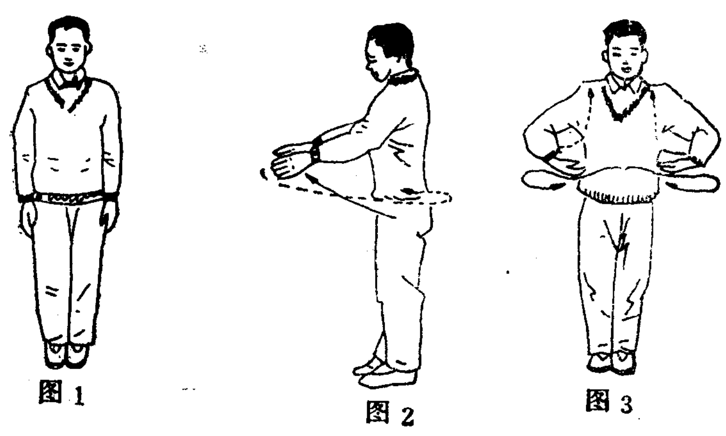


图1　图2　图3

3.两掌向前伸出与肩平，掌心向上。见图4。

4.掌臂微微内收，同时掌臂向两侧展开，至左右平肩成一字后，掌臂向上划弧，至顶上方两掌相合，而后沿头正前方下降至胸前，呈"合十"手。见图5、6。

鹤首

1.接上式两手分开下落叉腰，拇指按在背部"京门"穴

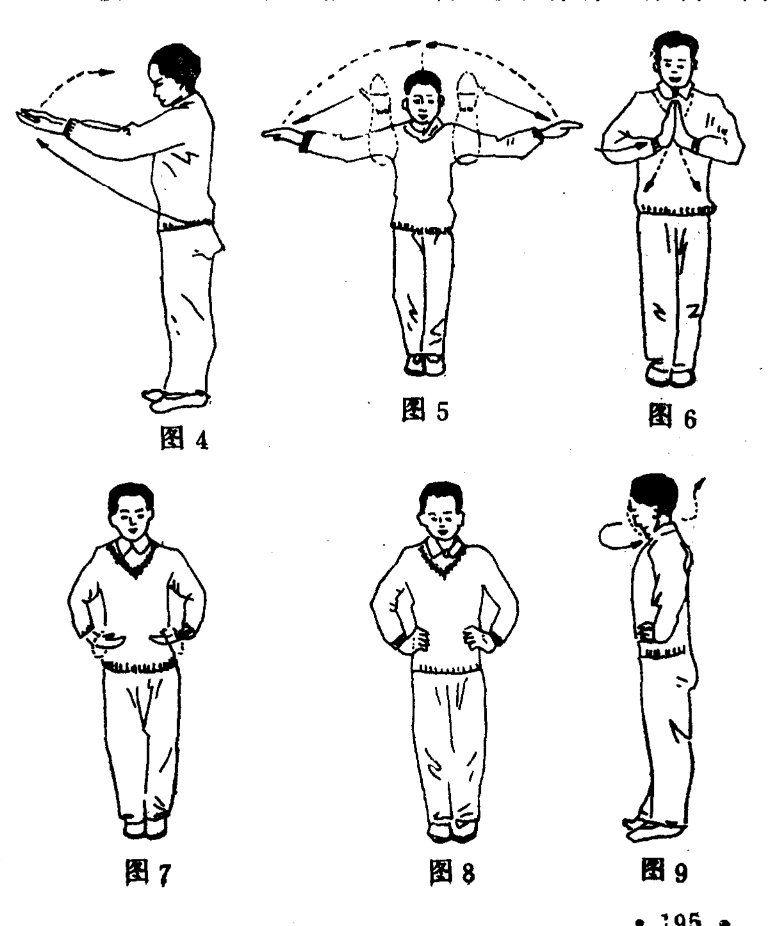


图4　图5　图6

图7　图8　图9

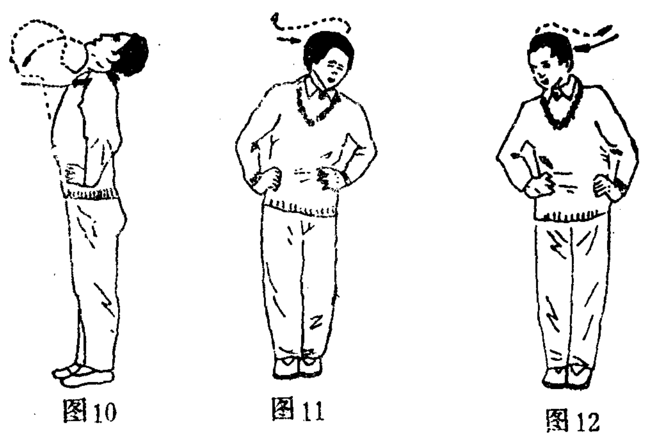


图10　　图11　　图12

（第十二软肋端），其余四指按于胯上。见图7、8。

2．下颏回收，颈项后突，上拔。见图9。

3．头后仰，下颏上翘。见图10。

4．颈项放松，下颏由上向前、向下划圆弧至恢复图9姿势、尔后重复如前9次。

5．按上述动作之反方向，即下颏前伸，由下而上划弧至下颏上翘，头后仰，遂即颈项后突，上拔，下颏回收，重复9次。

龙头

1．以左侧头角（旧称青龙角、位于左侧顶骨结节，耳上约二寸处）向左下方倾斜，见图11，随即向斜上方划圆至恢复原位。

2．同样以右侧头角向右倾斜，见图12，随即向斜上方划圆至恢复原位。每侧各做18次。

二、动作要领

鹤首动作不要作成头的简单的前后运动，而是由后向前划一圆圈。初练功时，以项后大椎穴（第七颈椎下）为固定点，以颈的伸曲配合头做好这一动作。待熟练后，可将大椎放松，

以两肩的开合，配合胸背的含（含胸）、吐（挺胸），引动整个脊柱做前后的蛇形运动。

龙头不是头的简单左右摇摆，而是略呈∞形。并在意念里要呈S形上升。做此动作时，虽然着眼在两侧青龙角，但初练功者，可以下颏摆动斜的∞形，帮助做好这一动作。待熟练后，就要全身放松，在头的带动下，脊柱及至下肢作左右的蛇形运动。

三、功用

本式以双手叉腰开始，这一动作是本功的特点。由于拇指按于京门穴（属胆经，是肾之募穴），其余四指与手掌按着章门穴（属肝经，是脾之募穴）、带脉穴（带脉经之所生），故可起到四重作用：

1.点按京门穴、章门穴，可启动脾（后天）、肾（先天）之气。

2.按着肝胆两经，可使肝胆（同属少阳）之气交合，使少阳升发之气加强。

3.按带脉穴可增强带脉功能，使之约束诸经之功能改善。

4.由于按住脾之募穴章门，可引胆气入脾，起甲已（胆属甲木，脾属已土）合而化土之效，收“土得木而达”之功。脾之升运功能得以加强。正因为这样，此套动功多以双手叉腰为基本姿势。

鹤首、龙头的作用，主要是引导气机上行。初练功时，即可运动颈椎，对大椎穴气机流通有直接促进作用。大椎穴是督脉、手足三阳经的会穴，故可导引清阳上升。练此功不仅对颈椎病、脑部疾病（尤其脑血管病）疗效显著，而且可引气上冲天门（头顶），练此式还可使脊柱灵活，畅通督脉。又是练轻功的基础。

另外注意预备动作不可忽视，起势动作调动全身少阳之气，继而转臂掏肋，从少阳之气转而发动五脏之气，上举合掌下落胸前不仅起到收摄心神之功，而且两大指对膻中又可使气血互济，其中内景变化，熟练后自知其妙。

第二节　寒肩缩项通臂肩

此式取意于仙鹤由静止到飞翔的姿势。

一、姿势要求

1.接上式，松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成90度角。而后两臂前举与肩平（保持臂的原角度），小臂向上，两手指天。见图13。

2.两大臂外展成一字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外平落与大臂平。尔后，以肘部为圆心，指向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下放，重复3次。此式为展臂。如图14。

3.接上式，两臂左右成一字，手心向下，手指伸直，以腕

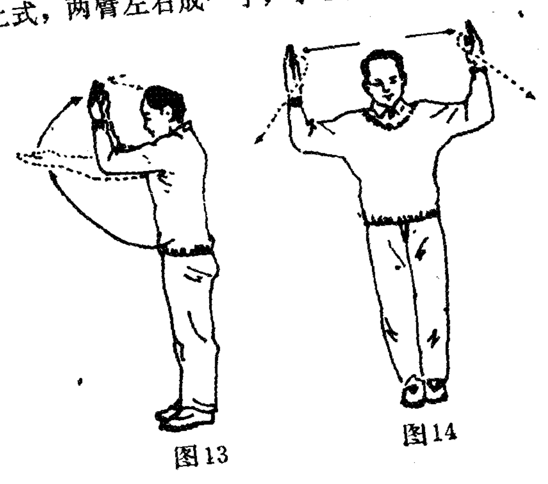


图13　图14

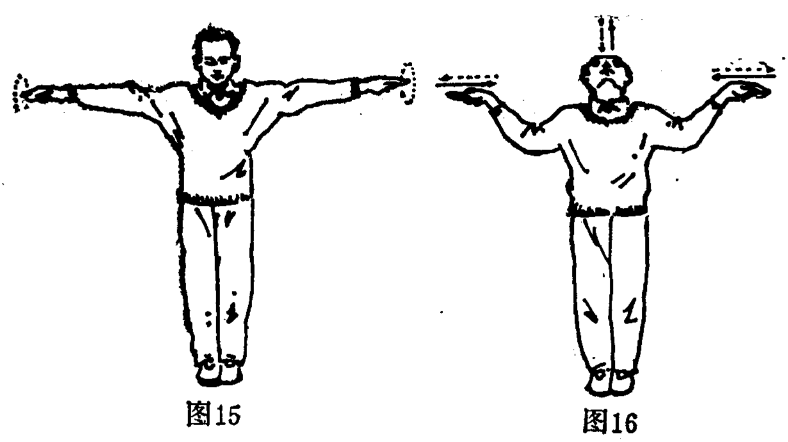


图15　　图16

为定点，指掌划圆，正反各3次。见图15。

4.寒肩缩项：接上式，躯干不动，头向后仰为缩项，同时两肩胛骨向脊柱合拢为寒肩，同时尾闾向后、上微微翘动（此动作取意于鹤止而欲飞之势。人受寒后，亦可现此状）。见图16。

5.头恢复原姿势，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做动作4。反复3—5次。

6.左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动，反复7—9次。见图17。

二、动作要领

此式之寒肩缩项与拽开肩胛时都要连贯一致，不得赶前错后，否则不易起到按摩背部之效。在作通臂动作时，两个邻近关节作相反的屈伸运动，即可出现蛇形动作。比如右肩胛骨向脊柱移动时，左肩胛骨向左外方移动，同时右肱骨自肩关节向内拽动，肘微下沉，腕亦自然弯曲，指关节也随之运动。这个动作一开始不易做好，要慢慢细心体会，练久了自背、肩、臂、肘、腕、各节手指都会象一个整体那样自然蛹动。

三、功用

两肩胛骨中间的部位，平时最不易得到运动。此式之寒肩缩项与拽开肩胛配合，正好运动这一部分，不仅可以使之放松，还可起到一定的按摩作用。这里有风门、肺俞、心俞、膏肓等重要穴位，这一动作可加强这些穴位的功能，从而加强心肺的功能。左右通臂可以使肩、肘、腕及关节放松。使肌肉、肌腱得以相对的放松运动，从而保证上肢的气机灵活。这在武功中是很重要的锻炼内容。在医疗上，对上肢肩胛部以及心肺虚弱者，都有良好效果。展臂对防治心血管疾患效果显著。

第三节　立掌分指畅经脉

一、姿势要求

1.两臂平开成一字，身体中正姿势，在中指带动下，将掌立起，掌心用力外推，手背与指根部用力回收，使掌与臂成一直角。见图18。姿势合度后，臂回缩，腕放松，掌稍放下，随后臂伸直，掌立起。反复做3—5次。

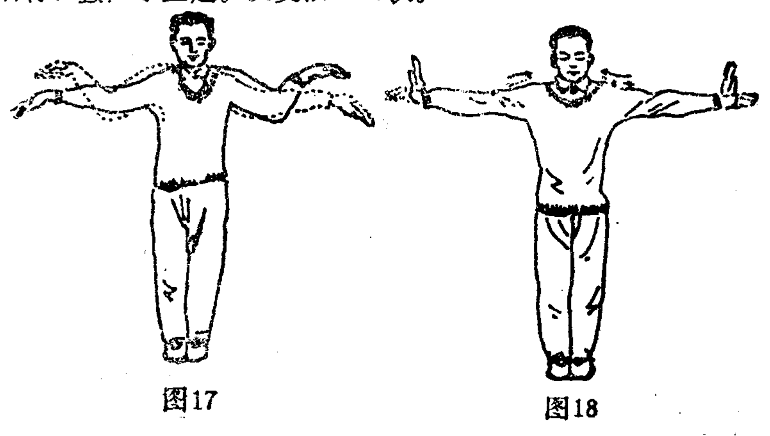


图17　　图18

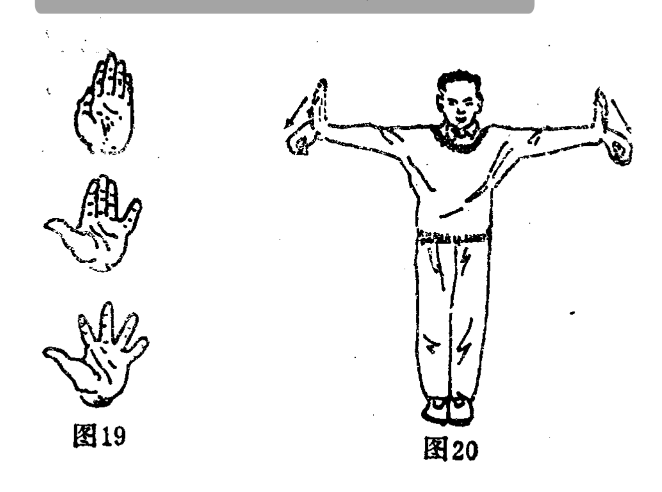


图19　　图20

2.掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指，次分食指、四指，见图19。而后五指并拢，并合时，先合食指、四指，而后合大指、小指。反复做5－7次（多多益善）。

3.将立掌平放，尔后指掌下垂，内收，五指卷曲如钩，整手呈半握式，见图20。随后指掌上翻，立掌后，将指伸直。反复数次。

4.在中指带动下，将掌放平与臂成一直线。尔后做左右通臂3－5次。

二、动作要领

练此式时，两臂必须平伸，但又不许用眼去看。两臂平与不平的品查方法是肩臂放松，若手觉沉，肩觉松，是手偏低；若手觉轻，肩觉沉，是手偏高。如此调整，自能维持平伸。本式之分指、合指动作，要有次序、有节律，不可同时分合。又曲腕、曲指、伸腕、伸指，主要是手指的中节与稍节。注意每个小关节的运动。练熟后，逐步要求做蛹动式的动作。

三、功用

手指端有手三阴经、手三阳经六条经脉的“井穴”。“井穴”是经络之气与经络之外的气内外出入的重要穴道。本式锻炼的着眼点在指，故能加强“井穴”的功能。从而促进经脉气血的畅通。其中分节动作2主要运动手三阴经，故气机在臂的下面（该处有酸胀感）。分节动作3的曲腕、曲指动作，主要运动手三阳经，故气机在臂的上面（该处有酸胀感）。动作2、3交换练习可起到阴阳相济作用。同时练此式可运气达于指端，故得气迅速。认真练习对点穴、按摩大有裨益，可用于上肢疾病的治疗。

第四节　气意鼓荡臂肋坚

一、姿势要求

1.两臂向胸部合拢，两手胸前合十，见图21。然后，十指胸前交叉，两臂上举至前额，逐渐向上翻转手心，同时继续上举伸直两臂，两手背对向头顶。见图22。

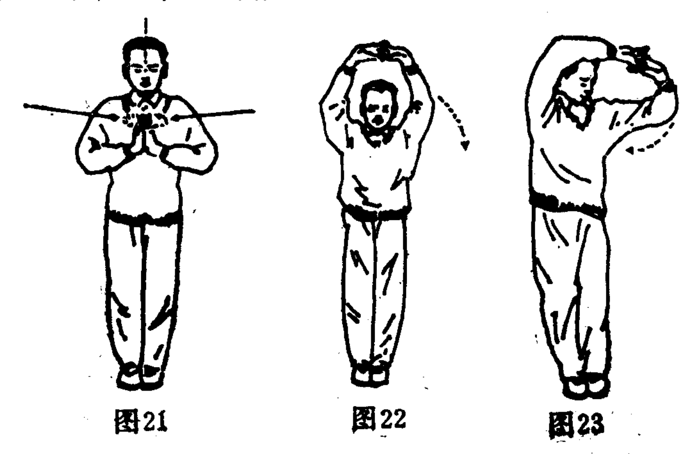
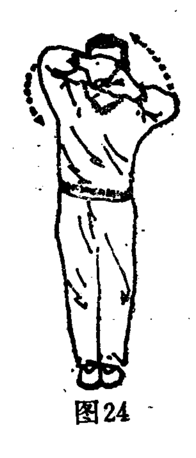
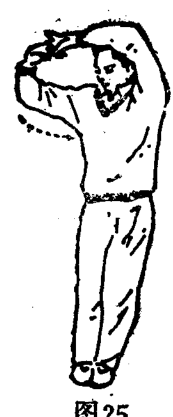


图21　　图22　　图23


图24


图25

2.上半身稍向左倾斜，面向左方，与前方成90度角，两手在面前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右耳平。两手、两臂间要保持一定的圆撑力，见图23。

3.用右肋带动右肩、右肘，将交叉的双手拉向正前方（发动力在右侧），两手在正前方保持原交叉状，高与眼相平，身体呈正面站立。见图24。

4.交叉之双手向右划弧到体右侧，上半身随之向右侧斜，面向右方，与正前方成90度角，见图25。

5.用左肋带动左肩、左肘，将交叉之双手拉向前方。右臂配合轻轻向前推出，两手至正前方，保持与眼相平的高度，上半身复原，面向前方，见图26。左右反复18次。

二、动作要领

此式动作均用弧形运动，故练时要避免直线动作。且躯干的转动不是硬性规定，而是灵活运用。初练时，注意两臂圈成的圆弧拉长与回缩，主要是依形而动。熟练后，要以意领气，以气领形。注意从丹田前面鼓荡至胁肋，连及肘臂，此时是臂

随身动。

三、功用

身体两侧为少阳经脉经过之处，其气弱，故胁肋部的抗御力量较身体别处为弱，此式专练意气鼓荡，使之充实两肋，进而达于两臂，故可使胁肋、两臂坚实。其功用与铁鞭捶肋相仿佛。此式又可用于肝胆、胸肋等疾病的治疗。

第五节　俯身拱腰松督脉

一、姿势要求

1. 两手手指在头上交叉，手心向上，两臂伸直。尔后肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两腕交互划由前→→上→后的立圈。肩、臂、肘配合作相应晃动，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动，反复3—5次，见图27、28。

2. 两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳，如图29，随后头向前倾，臂向前伸，腰背放松，胸、腰部的脊椎骨向后拱3突，头、手向前下划弧，使腰前俯卷曲而下，面贴腿前，腰部呈拱

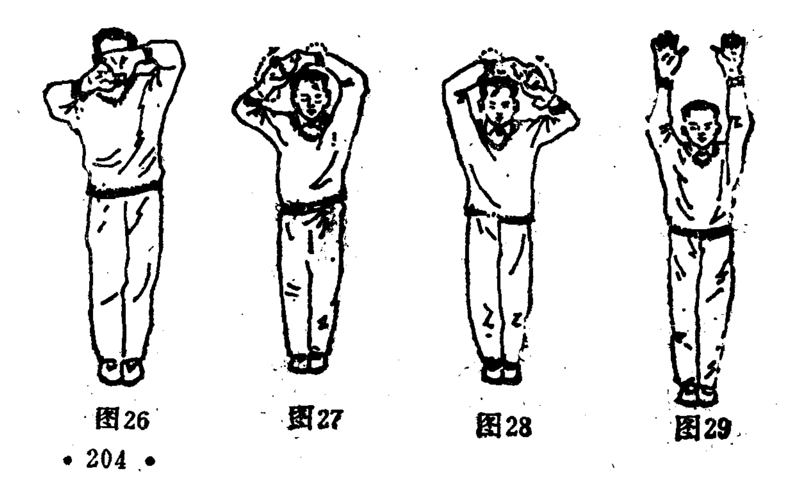


图26　图27　图28　图29

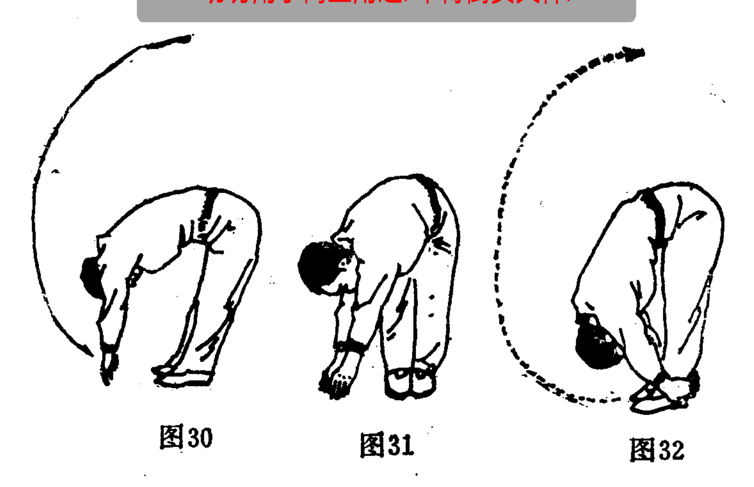


图30　图31　图32

型，见图30。

3. 两手掌心向地面，分别在脚前方、左侧、右侧下按3次，随后捏脚腕后面大筋三下，手回到体前，见图31、32。

4. 以拱腰形式，逐渐把腰伸直复原，同时，臂贴近两耳，随头部上升复原，恢复图29姿势要求。可反复5－7次。

二、动作要领

此式之俯身拱腰与一般练腰腿似同实异，练此式时，脊柱各关节都要放松，争取逐段、逐节前曲，以蜷曲之势，顺序由上而下，而不是一俯而下，直腰时，要使腰向上挺，逐节逐段伸直，慢慢恢复原状，顺序是由下而上，不是一挺而起。

三、功用

此式着眼点在督脉，兼练太阳膀胱经。俯身拱腰可松动脊柱各椎骨。伸腰时，可加强背部肌肉、筋膜、脊柱韧带……的收缩功能。不仅督脉功能因之加强，膀胱经之功能亦因之加强。足太阳膀胱经是五脏六腑经气之转输处（各脏腑的俞穴皆在背部）。督脉又能统领一身之阳气。故此式又是武术中练气

入骨（《太平经》中说："骨之一脊也"），封闭周身穴道的基本锻炼内容。其于临床，可用于背肌、脊柱、肾病等的治疗。

第六节　转腰涮胯气归田

一、姿势要求

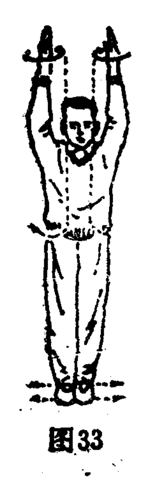
1．两脚平行分开，略宽于肩，适度下蹲，躯干与大腿成一钝角，膝盖不过脚尖，两手叉腰。见图34。

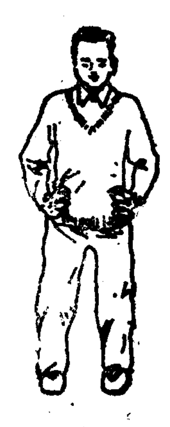
2．髋关节放松，并以之为支点，转动骨盆。先向左转9圈，再向右转9圈，见图35、36。

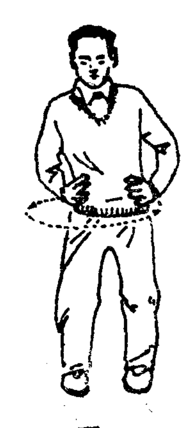
3．以尾闾骨向前扣、向后突带动骨盆做前后二动作9次，见图37、38。

二、动作要领

此式看来简单，实颇难练习。初练时两腿微曲，仅练晃


图33


图34


图35

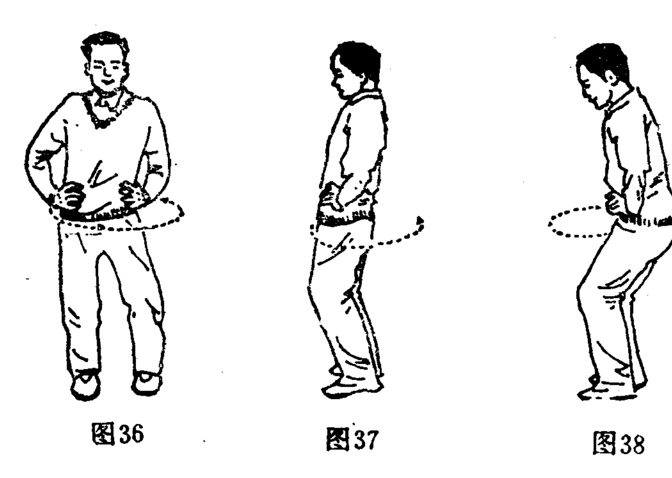


图36　　图37　　图38

胯。躯干要直，以尾闾骨为动点划圈，向后划半个圈，用臀部做划弧动作协助完成。如向左转时是由左→后→右→前，分解动作则是，①骨盆重心移到左胯（偏后），臀向左突。②臀部向后划半圈而至右胯，臀向右突，骨盆重心也随之转移到右胯。③骨盆重心移至右胯（偏前），小腹向右拱。④小腹部从右胯开始向前划半圆而至左胯，骨盆重心也随之移动。做尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉收缩、放松完成。这属于第一步行功的要求，至于第二步以后则要求尾闾骨借助丹田内气来运动。此式是十式中最难操作的动作，然而它是气功、武术中至关重要基本功，所以要下苦功锻炼。

三、功用

练此式可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的用。这一方面为开拓丹田开创了条件，从而把真气引归、贮存于丹田；另一方面，转动尾闾可启动阳气，使之沿督脉上升，这也是炼精化气的辅助手段。于临床可用于下焦疾患的治疗。

第七节　平足开胯分前后

一、姿势要求

松前胯

1.接前式，两脚分开，距一尺许，足跟相对，足尖外撇成一字，两腿伸直，身体中正，两臂动作如“展臂”至左右平举，手心向下，见图39、40，尔后通臂3—5次，见图41。

2.曲膝、曲髋下蹲，臂随身体下降，当落至平膝时，前臂前曲，掌心相合落于两腿前。

3.相合之两掌立起至胸前如作揖状，见图42，指掌划圆，肘臂配合作相应晃动（正反方向转动数相等）。

4.身体由头带领上升，两掌随之沿胸前上升，当身体上升复原时，两掌升至印堂，见图43。尔后，掌心向外，两臂外开成一字。此式可反复作5—7次。

松后胯

1.两足根距离略宽于肩，足尖尽量内扣，上身微微前倾，

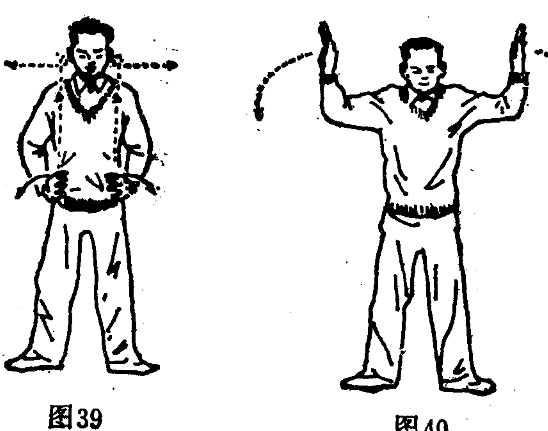


图39　　图40

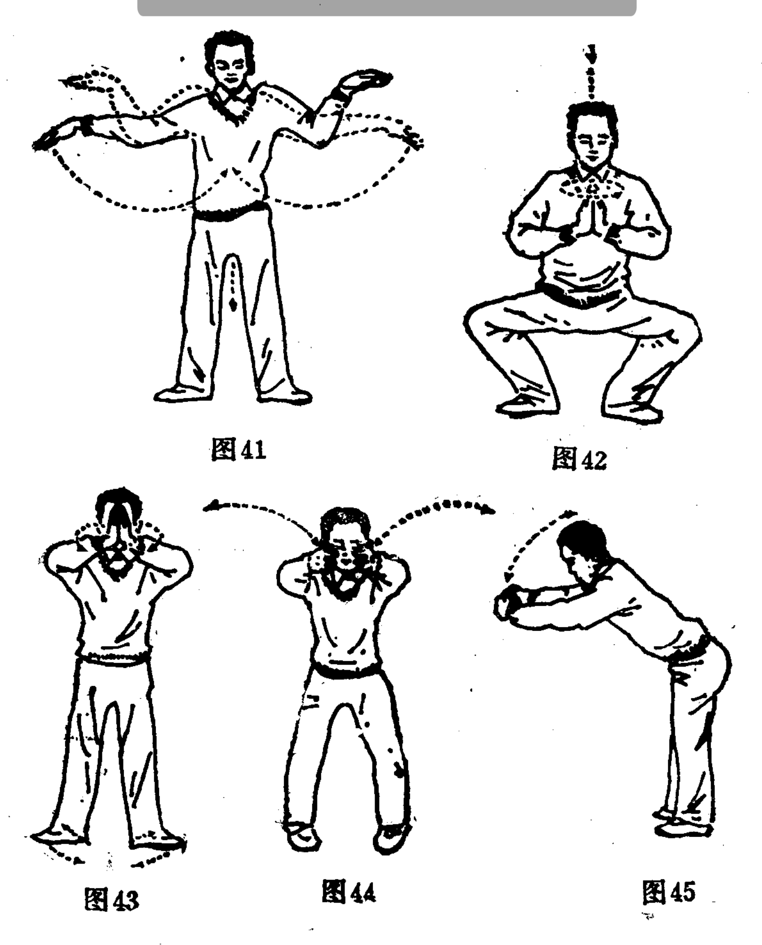


图41　图42

图43　图44　图45

两腿向后绷直，臀向后泛，腰向前塌，两臂前抱与肩平、开胸，颏内含，头上顶，见图44、45。

2.两膝微曲下蹲，两臂左右分开，掌心向上，眼观天，身躯后仰，放松，见图46。

3.头与身躯恢复原状，膝伸直，两臂前抱，恢复图45姿

势，可反复5—7次

二、动作要领

松前胯动作宜慢，尤其下落时要保持周身平衡。动作完成程度依据自己条件而异，切勿强性硬作。

松后胯动作1脚要放松，大趾稍用力，则气充斥于腿的外、后部之太阳膀胱与少阳胆经之中，使之出现酸胀感。泛臀塌腰又可使两经之气在腰眼部会合（该部酸胀感明显）。动作2注意两大腿根与裆有圆撑之意，两掌心有托物之念。

三、功用

松前胯主要作用是松开髋关节，为跏趺坐（静功坐式）打下基础。至于此式引起的全身气机升降开合变化，需熟练后自行体会。

松后胯不仅可松动胯后的骶髂关节，从而开扩丹田“领域”。而且可以使真气内敛到丹田，因为泛臀开胯一方面加强丹田对真气的摄翕的能力；另一方面身体前倾，下颌内收，两臂环抱又可促进中宫之气下降入丹田；同时，松前胯、后胯可使下肢的气机充实、活泼。

第八节　膝跪足面三节连

一、姿势要求

1.接图46，两手前合经身前下降至肋下，两手叉腰，两脚并拢，身体正立。

2.脚部放松向下跪，胯向前靠，使大腿与躯干成一直线，头顶向上顶。坚持时间越长越好，见图47。

3.提膝慢慢恢复动作1。

二、动作要领

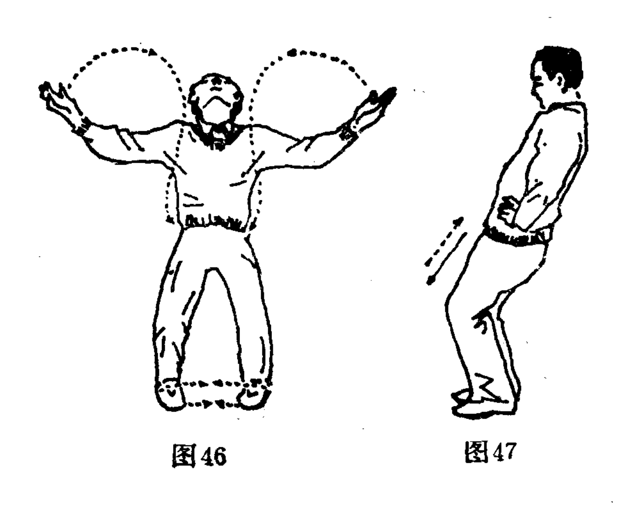


图46　　　　图47

此式中心环节为动作2，做好这一动作关键是缩（或称裹）臀、靠胯，使躯干与大腿成一向前下方倾斜的直线，于是全身的重心移至膝部。动作3要慢，使身体重心由膝转至足。

三、功用

武术与气功均重视“三节贯通”。三节者，如上肢的肩、肘、腕；下肢的胯、膝、踝；手指、足趾的根节、中节、稍节……。本式主要解决下肢三节贯通。诸拳书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，则气难以贯通于足，使足在武功中的作用则难以发挥。本式膝向前跪移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲而下。踝部乃至足趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习下肢三节自可连成一体。

第九节　弹腿翘足描太极

一、姿势要求

1.提膝大腿呈水平状，小腿自然下垂，见图48，足尖上翘、下扣3—5次。足背连及趾划圆，先向内后向外各3—5次（先练左侧）。

2.绷直足背，轻轻向斜前方弹出，小腿与大腿成一直线，见图49。

3.足尖上翘，足跟外蹬，足尖下踩，足跟回收，反复3—5次。

4.绷直足背，脚尖向内划圆3次，而后向外划圆3次。

5.大趾下扣，足落回原处。尔后，右腿重复左腿动作。

二、功用

本式各动作功用各异，提膝弹腿主要运动足阳明胃经，又是武功下三路用法的根本；翘脚尖运动足三阳经，蹬足跟则引

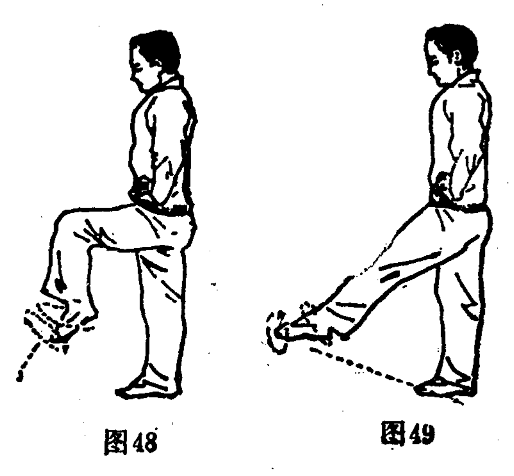


图48　　图49

动阴经，起到阴阳既济作用。足内外划圆周，可运动足腕诸节，运气达于足趾。在武功里，脚要有擒拿封闭等功用非此不能达到。扣大趾可发动足三阴经的气机，以前诸式练阳经较多，此式调动足三阴经，起到平调阴阳的作用。以上三节不仅对下肢关节、肌肉、肌腱的疾病有良好效果，对肝肾疾患也适用。

第十节　回气归一转混元

由混元归一与回气归一两组动作构成。

一、姿势要求

混元归一

1.接上式，从肋间转两手心向上，两手臂如托球由体前上升，见图50。上举至头顶手心相对如抱球状。

2.两臂由体左侧划弧下落，见图51。同时躯体也向左晃动下蹲，蹲到合适程度，两臂也转到身体正前方，见图52。

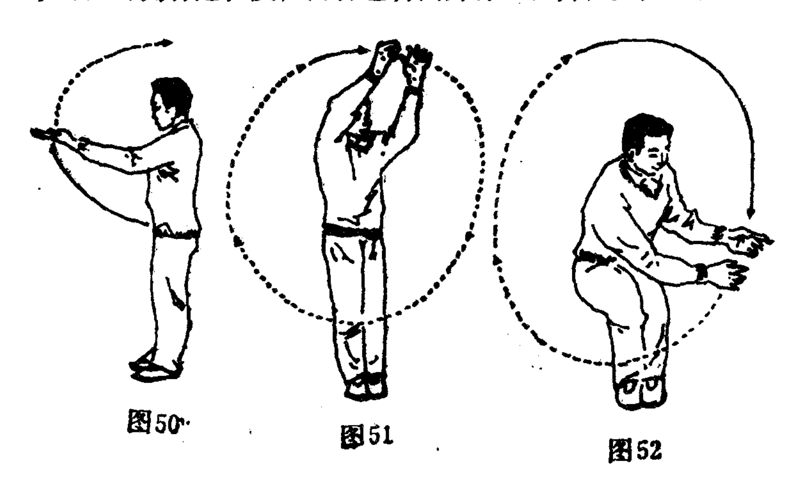


图50　　图51　　图52

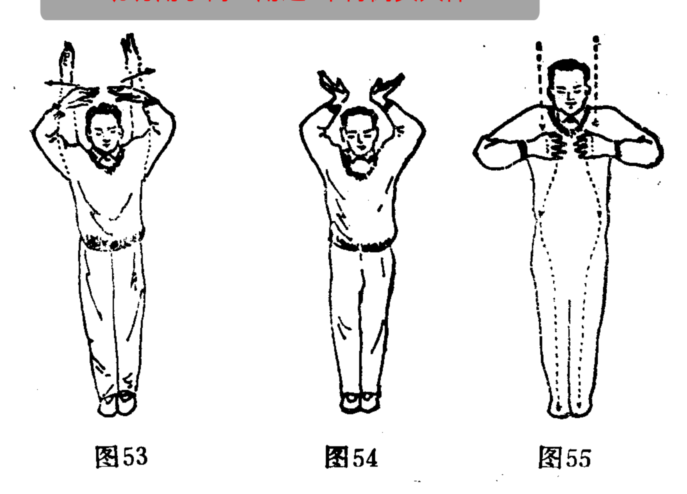


图53　　图54　　图55

3.身体向右晃动，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此可连转3圈。

4.再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转3圈。两手臂回到头顶上方时，静止不动，做3次鹤首（同第一节动作）。

回气归一

1.双手如抱球往下拉，如覆头顶，见图53。尔后两手向上升，如图54，重复3次。

2.然后两手靠拢，双掌轻抚颜面，由面摸至胸，见图55，至胸前变成手指相对，由胸至腹（手指向下）至两腿正面，至脚腕，掌心按于足面，手指按于足趾，见图56。

3.手心用意透过足心，与地相接，下按3次。

4.双手自足至腿、腹、胸，由下而上轻轻上摸直至肩窝，小臂直立胸前，掌心向前，见图57。

5.右掌向前推出，坐腕，臂似直非直，见图58。

6.掌指向前放松，由小指带动，将掌心翻转向左。

7.拇指捏于中指中节正中（中魁穴），见图58，其余四指

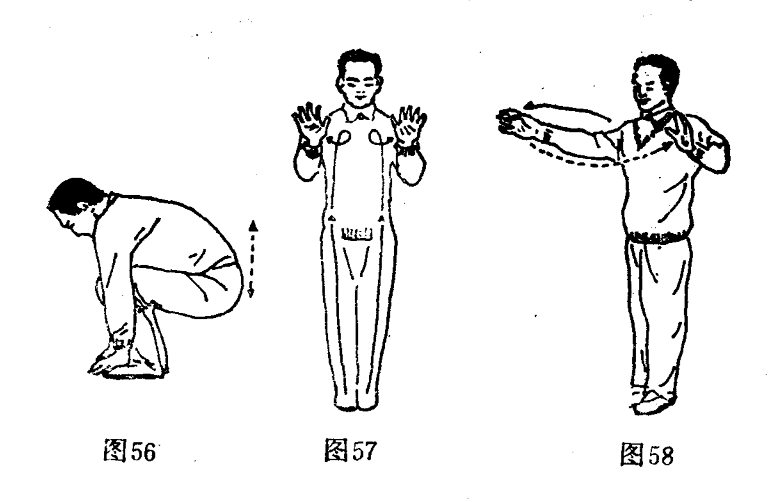


图56　　图57　　图58

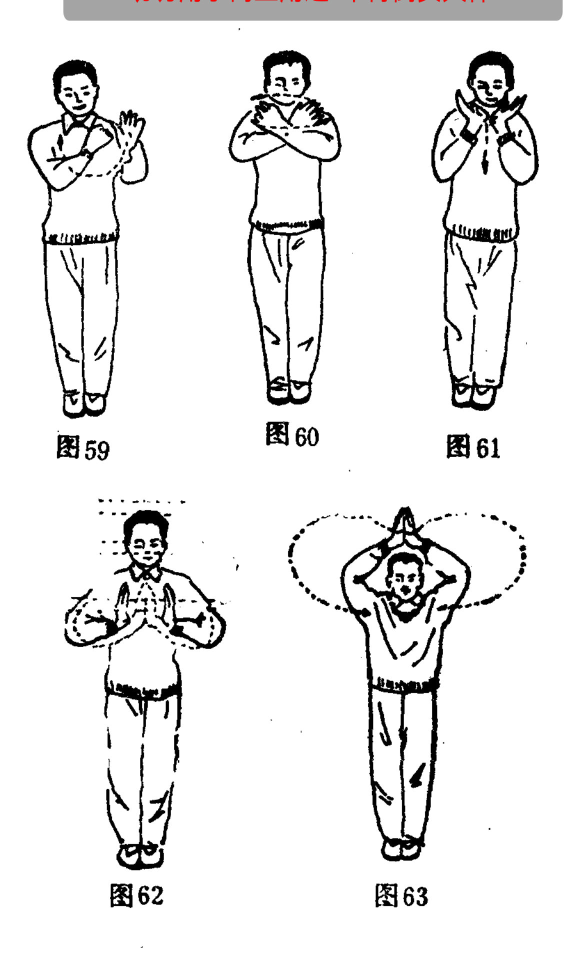
轻轻并拢，微微向内曲如捞物状，将手臂回归左胸前，中指点在左侧锁骨中点（乳头直上方）下缘之气户穴，见图59。

8．左掌向前推出，坐腕，臂似直非直，重复右手动作。

9．两小臂在胸前呈十字叉状，尔后作3次呼吸，先吸后呼，呼气时默念“通”（Tong），见图60。

10．两臂前推，两腕转动，见图61，使两掌胸前合十。

11．收式：两手于胸前开合3次，两掌左右平开不超过两乳头，见图62。呈合十掌上升至鼻端，开合3次（左右平开不超过两颧。）合十掌上升至印堂，开合3次（两侧勿超过眉中）。合十掌上升至头顶囟门，开合3次。合十掌上升至头上空中，距头顶10—20公分，行开合3次，见图63。尔后两掌分开向两侧落下与肩平成一字，然后两臂前合与肩等宽，两臂回缩至肋边，两掌随即向后、向外划弧，配合两臂外展，继而转回体前方（这一动作是预备姿势的逆行路线，详细动作参看预备姿势


图59　图60　图61
图62　图63

见图63、64。尔后两掌于小腹部重叠揉腹，左右各转9或18周，见图65，然后两手分开，恢复立正姿势。

二、动作要领

混元归一是全身性动作，上肢、躯干、下肢都在做划弧转圈运动。关节要放松，动作要自然和谐，躯干、肢体转动时要

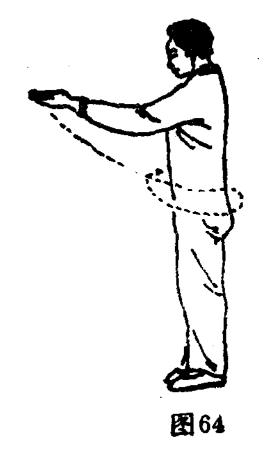


图64



图65

浑然一体。因此躯干要随上肢的转动适当的配合以俯仰、侧身等动作。动作3中所述转一圈复原，只是此动作结束时，方复动作1之原状。在其它几次转圈终了时，身体则辅以适当后仰，才能做到连续完整的动作。

回气归一动作要注意连续性，衔接要自然，动势要圆活。手向胸前回收时，要有捞物、收物之意。

三、功用

前述九节动作是对身体各部的分别锻炼，各有侧重，气血在经脉中的运动，以及在身体各部的流注也因之而异。本式动作周身各处同时运动，可使各部壅涌之气血，得到平调，使之混然一体，故称混元归一。做三次鹤首可引动真气上至天门。

在练功过程中，身体周围形成了一个气场，回气归一主要是将体外之气收归体内。如果说混元动作使全身各部气血混元归一，那么回气动作就是把体外与体内之气混元归一。前半节之鹤首是以形动引气上升，这半节默念“通”字，是借音符发动气机，使之上升。两者同中有异，且有粗细之不同也，其中

奥妙，练后自能感触之。

收式看似简单，然全套动功之奥妙尽在于此。尤其五个开合，必须精心体会，不但可以引动全身气机之开合，而且是“开天门”、“凝神入室”的关窍。练时要“外敬内静”、“心澄貌恭”、“如待贵人”，练之久久，妙意自知。

第十四章　简易功法——贯气健身法

本功法姿势简单，容易学练，每次练习只需五至七分钟，有防病强身之神效。

第一节　“顶天立地”畅气门

翘掌，掌下按划圆，意念以劳宫穴在地下划圆，体现了“立地”，使地气入体。手划圆的动作不要太大，要匀而慢。同时，两膝盖随手同一方向前、外、后、内转圈。三圈后松腕转掌，将地气捧至腹前，贯入肚脐。转掌心向上，中指相接，升至心口，做三个圆形开合。两膝同时从外、前、内、后转圈，手的开合是根据两膝的转动方向，做自然地圆形开合。然后手升至璇玑穴，转指向前，掌根贴胸，此时注意松肩垂肘。两手沿中线上升到两眉间，做三个小圆形开合，两膝同时从外向内转圈。两掌外开至头侧，同时转指向后，两掌心向上，上举如托天，上撑，这体现了本节功的“顶天”。然后划圆，意念以劳宫穴在天上划圆，要匀、慢、圆，方向是前、外、后、内。三圈后掌心相对手指指天，上拔，两掌相合，沿中线体前下落至心口。两手指似接非接，掌心内含，掌根分开呈桃状（如三心并站庄的手势）。做三个圆形开合，两膝同时从外向内转圈，开合的动作要慢，开时至乳中线，合时指尖不要碰上。

然后两手从心口沿两肋划圆弧落至小腹，同时发汉语拼音中的tü音。当tü音将结束时，要有意识地收缩上提会阴。tü音可振通脾胃、肝胆三焦等内脏的真气，发音的声音要小，自己听见即可。两手在小腹前的关元穴。在丹田合住，呈桃状。

本节功通过顶天、立地，三处开合及膝盖转动，把周身的毛窍、经络、穴位、皮腠打开，使气门和大自然畅通。

第二节 “臂揽乾坤”气归身

两手从小腹前分开，掌心相对，虎口带动捧气上升，与肩平宽，手回照印堂。大臂平，以小指带动转掌心向外，立掌。外撑，意念沿天边外展成一字，松腕，转掌心向上。转掌时，臂要随着转，意念手在天地交接处将气绞起，沿天穹拉着气向上捧至头顶。两手微向内，从头顶将气贯入体内，外导内行，两掌从体前下落，到胸前变掌心向内至心口，两手分开至乳中线，沿肋弓划圆弧下落至小腹。两手沿肋弓下落的同时发tu音，发音时要小而慢，心口一振，直振动到肝上。

两手在小腹前分开，体侧阴掌上升，成一字，立掌，掌外撑。意念沿天边向前合拢，与肩等宽、等高，松腕转掌，臂随掌转。意念将前方天地交接之气绞起，沿天穹捧起至头顶，向百会贯气。两掌沿项向下，绕肩，从腋下向后点按命门，沿肋（指尖向前）从京门穴经日月穴至中脘穴下落至小腹，同时发tü音。

两手分开，与体成45度捧气上升，意念拉着地气再接天气上升至头顶，向体内贯气。手沿头两侧下落到肩前，大拇指经腋窝到体后，虎口在体侧，身体微后仰。头不后仰，意念要顶天，两手沿腋向下，同时发tü音。手至胯骨尖处，大拇指转向

前，身体复原，两手拢至小腹关元穴，呈桃状。

本节通过三个不同方向的捧气，广收大自然界混元气贯体，三次发tiū音振动脏腑，使肝、脾气血和畅。

第三节　“人天混元”健身心

两手似接非接，在关元穴做三个圆形开合，同时两膝从外向内随手的开合转圈，开合的动作要小而慢，合时指尖不要碰上。两手开合完似接非接，自体右侧上升至头，经头顶从体左侧下落至小腹前。三圈后，从小腹前反转三圈，即自体左侧上升至头顶，从体右侧下落至小腹。如肩肘有病，抬举困难，可下至小腹，上至胸骨顶端绕小圈。左右三圈之后，两手在小腹前做三个弧形开合，两膝随手的开合做从外向内转圈。

两掌逐渐合拢上升，至心口合十，指尖指天上升，至头顶上拔。两掌分开，掌心向前，两侧左右下落成一字，转阳掌体前合拢，与肩等宽，回照印堂。落肘回收，两手指斜相对，从外向内至膻中处划前后圆圈，收气三次。第一次，手的起落大些，小腹至膻中的高度。第二次，起落稍小些。第三次，再小些。三圈后，收气进肚脐。两手（男左女右）重叠在肚脐上。养气片刻，分手还原体侧。

本节功的绕体左右转是大的卯酉周天，使人天混化。记忆功法应掌握几个规律。

1. 本功有五处开合，两次划圆。

第一节有三处开合，即中丹田两次开合，上丹田一次开合。两次划圆。第三节在下丹田两次开合。

2. 本功共有三节，没有起势收势。在第一、二节终了时，两手下落小腹前的关元穴，手呈桃状。

3.本功第二节有三个捧气，第一个是前起侧捧气，第二个是侧起前捧气，第三个是侧前45度捧气。

4.本功有四次发音。第一节有一次发音，第二节有三次发音，都是发tū音，两手下落小腹关元穴。

5.本功几个穴位的位置

关元穴：前正中线脐下3寸。

中脘穴：前正中脐上4寸。

膻中穴：前正中线平第四肋间（两乳之间）。

璇玑穴：前正中线，天突穴下1寸。

日月穴：期门穴直下1肋，即第7肋间。

京门穴：十二肋游离端。

印堂穴：两眉间联线之中点。

乳中穴：乳头中央，相当锁骨中线第四肋间下方。

乳根穴：乳头直下，乳房下沟凹陷处，相当第五肋间。

第四节　贯气健身法口令词

贯气健身法是庞鹤鸣老师应群众的要求，新近编排的一套简短、易学、收效快的小功法，练外混元。习练可收预防传染病、强健身心的效果，可为发放外气奠定基础。

一、预备式

两脚并拢，周身中正，目平视前方，目光回收，微微闭合，舌抵上腭，全身放松。

贯气健身法现在开始：

二、“顶天立地”畅气门

翘掌，下按，手、膝同时划圆，转圈：前、外、后、内，前、外、后、内，前、外、后、内。松腕，转掌捧气体前上

升，至小腹前向腹内回收，向肚脐贯气。两手平脐，转掌心向上，中指相接升至心口，手膝同时从外向内划圆开合：一、二、三。两掌升至胸前璇玑穴转指向前，掌心向上沿中线升至印堂，掌膝同时从外划圆开合：一、二、三。两掌外开至头侧，同时转指向后，掌心向上，托天、上撑，划圆，前、外、后、内，前、外、后、内、前、外、后、内。松腕，掌指指天上拔，两掌相合，沿体前中线下落，落至心口，手如桃状。手膝划圆开合：一、二、三，手从心口至乳中线向下划圆弧，同时发tü音。双手落至小腹关元穴，呈桃状。

三、“臂揽乾坤”气归身

两手分开，虎口带动向前捧气上升，与肩平宽，手回照印堂。小指带动转掌心向外，立掌，外撑，沿天边向两侧展成一字。外撑，松腕。转掌心向上，沿天穹向上捧气至头顶，两掌微内扣，从头顶向体内贯气，沿体前下落至心口，两掌向外侧分开到乳中线向下划圆弧，同时发tü音，手落至小腹关元穴。

两手分开至体侧，阴掌，两侧平举成一字。立掌，外撑。沿天边向前合拢，与肩等宽，外撑。松腕，转掌捧气至头顶，向百会贯气。手从头后下落，沿项向下导引，两手绕肩前经腋下至背后，向下导引至命门点按，两手从体侧转至肝、脾，同时发tu音，经中脘穴落至肚脐到小腹。

两手分开，自体侧45度，虎口带动捧气至头顶，从头顶向体内贯气。手从头侧经耳落至肩前，体微后仰，大拇指经腋下向后，虎口对两肋向下，同时发tü音，至胯骨尖。体复原位，拇指转向前，拢向小腹，呈桃状。

四、“人天混元”健身心

两手在小腹前，手、膝划圆开合：一、二、三。两手似接非接，从体右侧上升，升至头侧，转过头顶，从体左侧下落、落、

落归小腹（三次）。从体左侧上升、升、升至头侧，转过头顶。从体右侧下落、落、落归小腹（三次）。在小腹前手膝划圆形开合：一、二、三。两手合拢上升至心口合十，指掌指天上升，至头顶上拔，两掌分开，掌心向前，两臂左右下落成一字。转阳掌向前合拢，与肩等宽，回照印堂，两肘下落回收，两手从小腹起上至膻中。前后划圈收气，从大到小：一、二、三。两手收气重叠，在肚脐上，养气片刻。分手，还原体侧。

第十五章　循经导引法

第一节　姿势要求

预备式

同形神庄之预备式。

手经导引

1. 两足分开与肩等宽，平行站立，松开叉腰双手，左臂向前微伸，掌心向上（称阳掌），右手掌从躯干，循章门、期门、膻中运行至对侧之云门穴，沿左臂内侧（屈肌侧）向下运行，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端，见图1。

2. 然后右臂、手固定在掌心向下（称阴掌）姿势，左手翻转，变阳掌为阴掌，同时绕经右手指端至手背之上方，继而沿右臂外侧（伸肌侧）向上运行，经外关、曲池、肩髃等穴到右颈根部；

3. 左掌回环下降至锁骨下缘，外行至云门穴，同时右掌变为阳掌，左掌沿右臂内侧向下运行，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端；

4. 左掌、臂不动，固定在阳掌姿势，右掌翻转，变阳掌为

阴掌，同时绕经左手指端至手背之上方，继而沿左臂伸肌侧向上运行，经曲池、肩髃等穴至左侧颈根部，右掌回环下降至锁骨下，外行云门穴，然后退回，经膻中到右侧期门、章门；

5.右臂向前下方伸出，掌心向上，左手抽回肋下，掌心转向躯干，循章门、期门、膻中等穴至对侧云门，沿右臂内侧向下运行，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端；见图115～118。

⑥、⑦、⑧动作与②、③、④动作同，只是左右相反而已。可反复练习，次数量力自定。

足经导引

1.继手经导引，两手回到腹前，掌心对向躯干，徐徐上升至头，经头顶至项后大椎穴旁（在头颅部位运行时，掌轻覆发上，微微振颤），并用意念送下至肩胛。然后两手以小指领先，顺势向前，经肩前至腋下，四指伸向背部，大指向前，贴肋部。尔后沿体侧向下运行至环跳，沿大腿外侧下行，经风市、阳陵、绝骨等穴至足背、趾尖；

2.两手分别绕经足尖至足内侧，沿腿内侧向上运行，经三阴交、阴陵泉等穴至大腿根部，在这一运行阶段里，掌心对向大腿，指尖向下。上腹，手指渐指向中央，尔后又上行至头。可反复练习，次数量力自定。见图2～10。

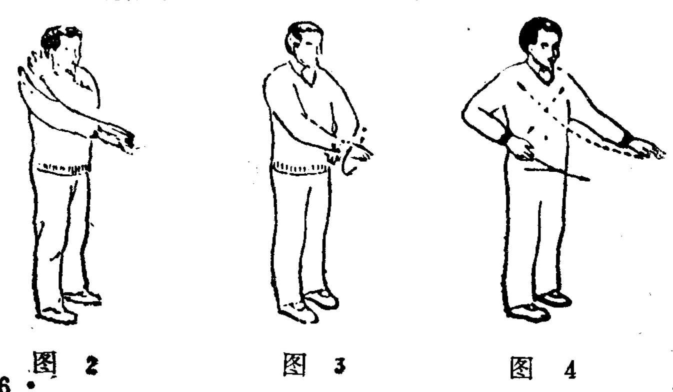


图 2　　图 3　　图 4

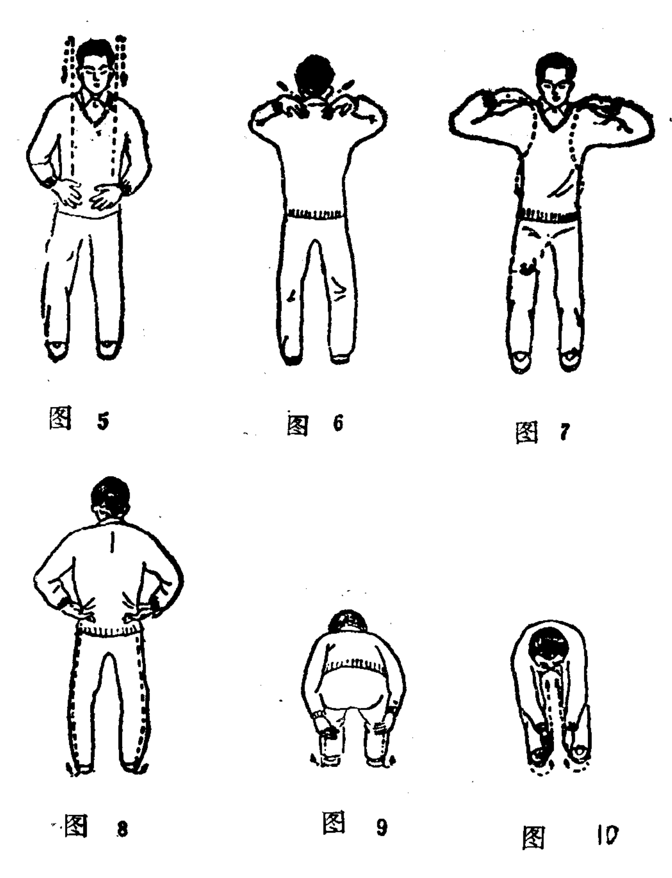


图 5　　图 6　　图 7

图 8　　图 9　　图 10

收功

腹前两掌上升至胸，变成合十掌，以后动作与形神庄之收功动作相同。

此法可与脏真归元法合在一起练，先练脏真归元至环跳穴，接练循经导引。足经导引至上行到大腿根部，接练点气冲，按提呼吸三次，然后逆行而上。两者合练，于脏腑、经络

之气血周流有相辅相成之妙。

说明：循经导引法，顾名思义，是按十二经循行路线进行自我导引的一种方法（此法重在上肢）。它不是逐经导引，而是三阴三阳经分别导引。十二经的循行路线是：手三阴从胸走手，走臂之内侧；手三阳从手走头，走臂之外侧；足三阳从头走足，走体外、背侧（阳明经行于体前，不向下导引）；足三阴从足走腹，行腿内侧。故手经导引，沿臂内下行，沿臂外上行。足经导引，沿体外、背下行，沿腿内侧上行。完全顺乎经络循行径路。需要注意的是，手经导引是阴阳交错运行，左出右入，右出左入。即左侧阴降，右侧阳升，右侧阴降，左侧阳升，先降后升，不在同一臂上。

第二节　意念活动

神随手动，意注所行之皮部，在手掌与躯体皮肤之间（此即“意在悬阳、及与两卫”之意）。要达到这一要求，手之运行动作要匀、缓，掌之翻转要圆活，手掌与躯体皮肤不接触（除头颜外），距离也不可太远，一般以1～3厘米为宜（初练功（者，亦可用手沿经轻拍）。

第三节　功　　效

此法可使经气充益、和畅。可练出“气圈”，久久练习，周身有被气“包裹”之感（即“罡气缠身”之意），于养生、习武均有裨益。

第四节　循经导引法口令词

循经导引法，同属智能动功的第二步功法，是形神庄形神混元的精髓，主要是增强体内“横通”作用，与形神庄合练，形神混元才是完璧。

起式：

翘掌下按拉气，推、拉、推、拉、推、拉。转掌捧气上升，与肚脐平，回照肚脐。转掌心向下，外展至背后，回照命门，顺势腋下贯大包，两手向前平伸，与肩等宽，回照印堂，肘臂外撑外展成一字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，至头顶上方相合，沿体前下落，至胸前呈合十手。

两手沿肋弓变叉腰，两脚踩气分开，与肩等宽平行站立。

松开叉腰的左手，掌心向上，向前下方（45度）伸出。松开叉腰的右手，掌心（向身体）沿肋弓经（期门穴）至（膻中）至左侧（云门穴），沿左臂（阴经）振颤向下，经大臂内侧经（曲泽穴）经小臂（大陵穴、劳宫穴）至指尖。爱斯（S）形转掌，左掌（悬阳），沿右手背向上振颤，经（外关穴、曲池穴、臂髃、肩髃）至肩，手到颈右侧，意念向上送，向下到右云门穴，右手转掌心向上，左手沿右臂内侧（阴经）向下振颤，至（曲泽、大陵、劳宫）至指尖。S形转掌，右掌（悬阳），沿左手臂向上振颤，从手指、（手背、外关、曲池、臂髃穴）至肩髃穴手到左侧云门穴经颤中穴、期门穴回到右肋。左手同时回收到左肋。

右手掌心向上，向前下方（45度）伸出。同时左手沿肋弓经期门穴，经膻中至右侧云门穴，沿右臂（阴经），振颤向下，经大臂内侧经曲泽穴经小臂至（大陵穴、劳宫穴）指尖。S形转

掌、右手(悬阳)，沿左手背向上振颤，(经外关穴、曲池穴、臂髃、肩髃穴)至肩，手到颈左侧，意念向上送，向下到左云门穴，左手转掌心向上，右手沿左臂内侧(阴经)向下振颤，至(曲泽穴、大陵穴、劳宫穴)指尖。S形转掌，左手(悬阳)沿右手背向上振颤，从手指(手背、外关穴、曲池穴、臂髃穴)至肩髃，手到右侧云门穴经膻中、期门穴回到右肋。右手同时回收到右肋。

两手沿肋斜上至心口，中指相接，沿胸向上振颤至颈、下颏、(嘴部)面部，逐渐转指尖向上，至额、囟门、头顶至玉枕部，(掌捂两耳、手指在后脑部)做鸣天鼓，沿颈向下振颤，两手不振颤绕肩前，从腋下回体后，向上接，向下振颤导引。身体卷曲向下，逐渐屈膝，两手经环跳穴，虎口张开对腿两侧，(四指在腿后，拇指向前)向下振颤导引，经足外侧，逐渐手的十指对准脚的十趾振颤，(如点按发报)沿足内侧，腿内侧振颤至小腹，至心口再向上重复一遍。

循经导引这样做三遍为一次。

收式：

两手至胸口，胸前合十，两手相合上举，至头顶上方上拔，转掌心向前，两侧下落，成一字，转掌心向上，体前合拢，与肩等宽，回照印堂，两肘回抽，顺势腋下贯大包，向后伸出外展，逐渐转掌拢气贯下丹田，两手重叠在肚脐上。静养。分手还原，两眼慢慢睁开。

附录：气功外气治愈疑难病例精选

吉林体育学院过蕴芬、耿长青

我们在吉林体育学院气功门诊利用智能气功发放外气和组场发气的治疗方法，收治临床572例各种病症，均收到满意效果，特报告如下：

一、一般资料

所有资料为我气功门诊收治的患者，大都是经中、西医确诊的疑难病症，有癌症、哮喘、内脏下垂、结石症、各种肿物、糖尿病、大动脉炎、再生障碍性贫血、淋巴瘤等，总有效率为97.2%，治愈率为80.24%，显效为11.2%，有效为5.76%，无效为2.8%；治病次数平均2—30次，最少一次治愈，最长179次，所有病例无一逆转与死亡（见附表）。

二、治疗方法

我们利用智能气功的外气发放法，调动万能的气，采用纯意念发气法远距离向患者病灶发气；有的则用形、气、意发气法或组场发气的方法，发挥群体效应；充分利用我们所掌握的医学知识，明确诊断，抓住本质，击中要害，把真气调动起来，彻底消除致病因素，使之尽快康复。

三、疗效标准

（1）痊愈：经医学判定临床症状全部消失，经各种物理检查、生化检查等全部为阴性。

（2）显效：经医学判定临床症状基本消失，自觉症状改善，经各种物理与生化检查大部或一部分为阴性。

（3）有效：经医学判定临床症状大部或一部分消失，自

觉症状减轻，经各种物理与生化检查一部为阴性。

（4）无效：经医学判定临床症状无改善，症状消失不明显，自觉症状差异不大，但病情没有发展。

四、体会

我们通过气功与医学相结合，治愈了一些目前中西医难以治愈的疾病。在治疗过程中，我们体会到，气功是一门潜力很大的科学，它不仅能祛病强身、延年益寿，而且还有开发人体潜能的作用。如气功这门科学能在临床上推广应用，则有利于四化建设并造福人类。

气功外气治愈特发性肺内含铁血黄素沉着症

患者：女，千叶由美子，日籍华人，现年八岁，1982年移居日本东京。1986年12月，开始出现不明原因的低烧，苍白无力，咳嗽伴有咯血，心慌，气短。在日本某医院急诊住院治疗，经多方诊断，确诊为特发性肺内含铁血黄素沉着症。基于目前无特殊治疗手段，日方建议应用其它方法治疗，因此该患者随父于1988年6月返回中国求助气功治疗。

我们于1988年6月开始运用气功发放外气的方法进行组场发功。每天一次，每次约10分钟，连续治疗两个月。一般症状全部消失，食欲增加，体重由回国时的37斤增至50斤，身高由回国时的1米增至1.28米。体力恢复较快，自我感觉良好，血色素由6克升至10克，近日改为每周3次发功调治。为巩固疗效我们又教其学会了健身开智气功，经医院近日X光与物理检查均正常。

该病在目前是不明原因的小儿特发疾病，世界各国都没有有效的治疗方法，而采用中国传统气功进行治疗收效明显，经半年多随访未见复发，而且体质越来越好，通过气功外气的治疗该患者已逐步诱导出一定的潜在功能，有了特殊的气感，能

很快地进入气功状态。

气功外气治愈脑动脉瘤

患者：相××，女，外语教师。于1988年3月7日突发偏头痛，随即而出现头痛、失眠、头晕、恶心、呕吐、记忆力减退等症状。经中西医治疗，症状越来越重：血压88/70mmHg，脉搏86次/分。于4月9日右眼睑突然下垂，伴有剧烈呕吐，右眼球有胀痛感，出现复视，右眼球位于外展位。不能活动，瞳孔大，直接光反应消失。4月12日白求恩医大一院脑神经科初诊为脑位性病变，收住院。全脑血管造影与CT所见有颈内动脉（侧位）C段上壁可见一突出的造影剂影，其片见C段外壁大光滑毛糙。诊断：颈内动脉C段动脉瘤。建议手术治疗，家属与本人不同意，遂于4月末来我门诊治疗。我们当即对病灶区发放外气，当晚就能正常睡眠，头不痛。我们又对其血管壁发功，企图解除视神经受压现象，调动患者体内气机。每天发功一次，经20余次治疗，症状逐渐改善，下垂眼睑能逐渐抬起。大约月余，一切症状全部消失，恢复正常，后经空军长春医院和医大，1988年8月9日CT与脑血管造影复查，全部阴性。现已上班工作，经随访无不适现象，与正常人一样。

我们认为，气功师发放的外气，是使患者正气充足，消除病气，让外气由浅入深，由近及远，由表及里，催气促血，达到气血通畅，活血化瘀，疏通经络的目的，进而达到治疗目的。

气功外气治愈肺癌

患者：张××，男，67岁。于1988年初发生胸痛咳嗽、咯血，无力发烧数月，经白求恩医大和吉林省人民医院检查确诊为右肺原发性肺癌中心型。遂来我门诊治疗。我们采用组场发气治疗两次，咯血停止，症状好转。经20多次治疗，胸痛、咳嗽、咯血、发烧等症状全部消失。至5月18日又辅以智能气功的捧

气贯顶法、三心并站庄、形神庄训练，自觉良好，精力旺盛，于6月4日复查：肺部正常，现在已成为推广气功的积极分子。

气功外气治愈淋巴瘤

患者：李×，男，16岁。1986年1月9日突然发烧，淋巴结肿痛，全身无力，就诊于白求恩医科大学三院，经血细胞检查报告和临床检查，确诊为淋巴瘤。住院治疗数月，病情无改善，进而发展呈淋巴瘤骨水浸润。后经人介绍，来我气功门诊治疗。单纯用气功外气治疗，停止药物和其它治疗。每天发气一次，每次发功10—20分钟。在治病过程中，辅以气功动功训练，病情迅速好转，淋巴结变软不痛，全身症状改善。经月余治疗与练功，无不适症状。经白求恩医大于1988年9月12日复查，淋巴系统正常，骨水未见异常。

结论：健康，随访至今仍正常。

气功外气治愈胃库肯勃氏瘤

患者：李××，34岁，女，吉林省水利勘测设计院规划室工程师。于1988年1月下旬发现腹部有一肿物，去医院检查已有13公分左右。2月1日住进医大二院，2月9日手术。在手术中发现是晚期胃癌，已远距离转移到卵巢上，卵巢肿瘤已达18公分并将阑尾、子宫粘连。为了控制肿瘤的发展，将卵巢、阑尾等部位切除，胃部肿块没动。从切片化验证实为：库肯勃氏瘤。术后医院采用“139”抗癌药物治疗，由于本人不服而停用。后又采用“西黄丸”等药物治疗，亦无效，于1988年3月中旬出院。当时，医院大夫认为这种病最多能维持一年。

患者的家属怎能坐视自己的亲人结束生命。于是他们八方求医，寻求一线希望。他们找到我们气功门诊，要求救其亲人。我们立即赶到病人家里给病人调治。通过一段气功治疗，使患者的病情得到控制，食欲增加了，睡眠香甜了，脸色红润了，

体质增强了。后改用每周二至三次气功治疗，治疗一个月，效果显著，控制了病情，并出现气冲病灶的初次反应。在气冲病灶时，由于患者当时体质十分虚弱，吐泻之后感到十分疼痛和乏力。对此，我们不分昼夜，为患者调治。同时，又耐心对家属讲清患者的病情，以稳定家属的情绪，使患者很快渡过了这一关，也使家属对气功治病健身有了新的认识。为了使患者的身体尽快恢复，疾病尽快消除，在5月初至6月上旬，我们每天用1小时时间给患者遥控发气补气，以增强患者的体质和免疫力，使患者每天都能收到信息。6月初，患者已能自主练气功。当时，正值气功大师庞鹤鸣老师到吉林去讲学，患者去吉林参加20天的气功学习班。经过这20天的锻炼，患者的体质已有了根本好转，病灶消除，不仅能和正常人一样吃些过去想吃而不敢吃的食物，而且生活能够自理，并能做些轻微劳动。

现在，李同志已把气功做为抗病健身的生活必需，每天坚持练功，风雨不误，已收到越来越好的效果。

气功外气治愈运动外伤造成肌肉萎缩

患者：赵××，男，20岁，汽车厂工人。1987年初右膝关节外伤，合并侧付韧带与十字韧带损伤，关节积液；活动受限，随即发展成右股四头肌内侧头、直肌、外侧头均呈萎缩、无力现象。夏季不能穿短裤，经中西医多方治疗，效果不佳。于1988年11月16日来我气功诊室治疗，我们根据患者体实、强壮的特点，采取发放外气调动患者自身之正气，驱邪扶正，并按运动医学的原理，令其锻炼每条需要发放外气的肌肉。在我们的引动下，病人肢体出现了自动，进而产生自发动。经过20余天的治疗，患肢由原大腿围47cm增至52.5cm，恢复正常，与左腿围53cm相差0.5cm，基本痊愈，令其练习三心并站庄，以巩固疗效。

气功外气治病附表

病名＼例数＼项目	例数	痊愈	显效	有效	无效
冠心病	24	18	6		
脑血栓	32	10	20	2	
高血压	27	17	8	2	
风心病	23	19		4	
脑供血不足	7	3	2	1	1
硬皮症	4	3		1	
胃病综合症	7	4	1	1	1
乳腺肿物	17	17			
神经性疾病	92	92			
关节疾病	58	58			
消化道溃疡	16	15	1		
肾结石	10	10			
气管炎	13	7	3	3	
肺　癌	12	10			2
乙　肝	7	5			2
哮　喘	10	6	2	1	1

项目 例数 病名	例数	痊愈	显效	有效	无效
各种眼病	16	7	5	2	2
甲状腺肿	5	4		1	
胃肾下垂	4	4			
乳腺癌	6	5			
胆结石	13	13			
肺气肿	7	4	2	1	
坐骨神经痛	5	3	1	1	
腰间盘脱出症	5	4			1
肩周炎	3	3			
肺心症	2		2		
心动过缓	4	4			
脑胶质细胞瘤	11	10			1
动脉炎	1	1			
肝　　癌	9	7			2
食道癌	3	3			
脑性瘫痪	9	3		7	
糖尿病	7	6	1		
各种肿瘤	5	5			

项目 病名 例数	例数	痊愈	显效	有效	无效
子宫功能性出血	3	3			
肾炎	6	6			
胃瘜肉	1				1
肾盂炎	2	2			
锥椎病	4	1	1	1	1
骨折	2	2			
矽肺	2	2			
黑色素瘤	1			1	
甲亢	2	1	1	1	
甲状腺癌	2	1			
结肠炎	7	7			
过敏症	4	4			
胆炎	5	5			
重症肌无力	3	1	1	1	
脉管炎	1	1			
神经炎	1	1			
心肌炎	3	3			
脑梗塞	2		2		

病名 \ 项目 例数	例数	痊愈	显效	有效	无效
萎缩性胃炎	3	3			
肺结核	4	3	1		
帕金森氏症	2	2			
阿狄森氏症	1				
珠网膜下腔出血	1	1		1	
再生障碍性贫血	1	1			
直肠癌	1			1	
子宫肌瘤	2	2			
食道炎	2	2			
前列腺炎	4	2	2		
外　　伤	7	7			
耳　　聋	2		2		
鼻　　炎	2	1	1		
胰腺炎	1	1			
高位截瘫	1	1			
骨囊肿	1	1			
咽　　炎	4	4			
阵发性心动过速	1	1			

病名＼例数＼项目	例数	痊愈	显效	有效	无效
血小板减少	1	1			
多发性脂肪瘤	1	1			
特发性肺内含	1	1			
铁血黄索沉着症	1	1			
脑动脉瘤	1	1			
淋巴癌	1	1			
外伤性肌萎缩	1	1			

[General Information]
书名=庞鹤鸣气功精华
作者=庞鹤鸣
页数=240
SS号=0